Condimentos indígenas

por

P. V. Kalaur

CONDIMENTOS INDIGENAS

Por

P. V. KALAW

Manila
E. C. McCullough y Cia
1918

contra la comida monótona; es el mismo instinto de vivir porque el organismo humano necesita, para su desarrollo y conservación, de distintas sustancias y por tanto de distintos condimentos.

Valen tanto los condimentos locales de ciertas regiones nuestras que merecen ser conocidos y por todo el Archipiélago adoptados. Tenemos el bulanglang, plato que se prepara con vegetal y agua en que se ha lavado el arroz. La morisqueta blanca, base de nuestra alimentación, es pobre en vitaminas, sustancia cuya ausencia en nuestra alimentación es la causa del beriberi. El tiqui-tiqui contiene cierta vitamina y suple esa falta. El agua en que se lava el arroz contiene tiqui-tiqui y usándolo como caldo para el gulay, además de dar mejor sabor al condimento, completa las sustancias de nuestra alimentación. También el maiz, el paayap y otras legumbres contienen vitaminas; el mongo contiene mucha proteína y la leche de coco es rica en grasas. Es, pues, muy recomendable que se popularice más su uso en proporciones que aquí transcribimos.

No hay un trabajo más noble ni más impoctante que pueda desempeñar la

señora de una casa que el desvivirse por atender su cocina. Las mujeres que creen degradarse por tener que realizar éllas mismas las faenas de la cocina, tienen un concepto erróneo de su deber. La salud, la eficiencia y la felicidad de la familia dependen, en gran parte, de su alimentación. Por eso en un hogar la cocina debe merecer de la dueña más atención para tenerla bien limpia y ventilada que la misma sala quizás, ya que en la cocina se prepara, a todas horas, la base de la salud de la familia, su alimentación, mientras que la sala se sirve sólo para recibir a los visitantes.

Las comidas, por muy pobres que sean, preparadas y servidas limpiamente, son sanas, atractivas, agradables y apetitosas.

Tenéis aquí a la mano platos nacionales que sin ser costosos contienen proporcionalmente las sustancias nutritivas que requiere el organismo humano para su desarrollo y conservación. Los productos extranjeros, por atravesar el mar y conservarse en nuestro país, necesitan a veces de elaboraciones químicas perjudiciales a la salud. En cambio los productos filipinos llegan a nuestros hogares conservando frescas todas las sustancias con que los ha

enriquecido la sabia naturaleza. Alimentémonos sólo de productos de nuestro propio suelo, y de esta, al parecer, pequeña cooperación de nuestras mujeres, vendrá nuestra prosperidad, la salud de las familias y el mejoramiento de la raza filipina.

La autora agradece la cooperación cordial de las Señoras Agueda Día de Guariña, de Sorsogón; Victoria Peralta de Paredes, de Ilocos; Teresa Veloso de Vamenta, de Cebú; Emilia Manguiat de Kalaw, de Batangas; Maria Villanueva de Salas, de Iloilo; Petra de Taylor, de Cebú; Rosalía Vazquez, de Ilocos; y de las señoritas Arsenia K. Silva, de Batangas, Rosario Kalaw Katigbak, de Batangas, Aguilar de Pasig, y Miss Shuck, de Mindanaw, sin la cual este trabajo no hubiera podido realizarse debidamente en tan corto tiempo de que se dispuso para su preparación.

DECALOGO CULINARIO PARA LA MUJER

1.° Amarás la cocina sobre todos los sitios de la casa porque es la base de la salud de la familia y el origen de muchas economías. Todos los días, si no dispones de agua artesiana, hervirás el agua de beber

y cuidarás de que sea muy pura. Después de cada comida revisarás la cocina para que esté toda ventilada, clara y limpia y que, después del uso, todos los utensilios estén limpios, especialmente los cuchillos y otros objetos de metal, porque la herrumbre da mal sabor y mal aspecto a los guisos y la suciedad es foco de gérmenes y de enfermedades.

2.° No servirás comidas que carezcan de las sustancias necesarias para el desarrollo y conservación del cuerpo humano. No tirarás el caldo de los condimentos porque contiene sustancias nutritivas. Que en tu mesa no falten frutas y postres aunque sean sólo de plátanos y de humilde panocha, porque las frutas ayudan y regulan las funciones del estomágo y los preparados de azucar contienen calorías.

3.° Santificarás los alimentos como manás del cielo. Regularás las horas de servir la comida, y que en tu hogar sean esas las mejores horas de paz y de alegría. Presentarás los platos de la manera más atrayente posible y no desperdiciarás ni la última partícula alimenticia, porque de las pequeñas cantidades de todos los días a la larga se forman grandes sumas.

Ten presente que al mondar el camote o las patatas se economiza fácula cociéndolas antes en agua: los rábanos y el camote, etc., tanto las hojas como el tubérculo, contienen sustancias alimenticias y ambas se deben aprovechar; en el pollo [illegible] aves la sangre, los menudos, la cabeza y las patas dan rica sopa y buen caldo, lo mismo que los huesos de cualquiera carne. No debes desperdiciar la manteca usada: aunque parezca de mal aspecto, da siempre buen sabor al gulay.

4.° Honrarás los condimentos nacionales sobre todos los otros guisos, porque por su simplicidad son los más apropiados a nuestro clima tropical y porque sus componentes son productos de nuestro suelo frescos y libres de ingredientes nocivos.

5.° No cocerás los vegetales sin antes sumergirlos por algún tiempo en el agua con un poco de sal para que se desprendan de ellos los insectos y para que cobren lozanía y frescura y así tengan mejor sabor.

6.° No cortarás la carne sino siempre atravesando las fibras y antes de ponerla a cocer la quitarás todos los tendones y la darás algunos golpes, porque ese es el secreto de presentar la carne blanda. Si

quieres buen caldo deja tu cocido sobre brasa después de hervirlo bien.

7.° No pondrás a cocer las hojas de los vegetales sino cuando el caldo esté hirviendo porque de lo contrario el vegetal se endurecerá y cuando se trate de repollo, labong, rábano o cebollas, etc., lo que se cuece, hay que dejar la cazuela sin tapar para que se evapore su desagradable olor y se conserve su color natural. Lo mismo al freir, dejarás primero que hierva la manteca para evitar que huela a humo el guiso.

8.° No cocerás los pescados sino cuando el interior del vientre y la cabeza estén tan limpios que no se vea en ellos ninguna partícula rojiza. Los guisos indígenas por lo mismo que son sencillos no encubren porquerías. Sin embargo, cuando el pescado se ha de asar sobre brasa es hasta preferible que no se le quiten las escamas.

9.° No cocerás el pollo sino después de haberle quitado los tendones de las patas y las sustancias mucosas y resbaladizas y haberle golpeado la carne. Al limpiar los menudos cuidarás de que no se derrame sobre ellos la hiel, y para quitar al ave las plumas tiernas has de pasarle sobre una llama viva.

10.° No desperdiciarás los trozos de pollo o de pescado o de carne que sobren de la mesa por pequeñas cantidades que sean, porque añadiéndoles un poco de vegetal pueden servir para otras comidas.

Por último, la observación, el acertado ~~ésbalo~~ en las proporciones, la práctica y, sobre todo, la buena voluntad, son los mejores guías para la condimentación de una saludable y rica comida.

I

CONDIMENTOS DE VEGETALES

1. TIPAY DE GABE CON TOMATES

Ingredientes:

10 ponos de gabe cortados en rebanadas de a tres pulgadas.
6 tomates grandes en trocitos.
3 dedos de gengibre machacado.
2 frutas de santol o 3 de sampalok verde.
3 vasos de agua.
Sal al gusto.

Todos estos ingredientes se cuecen a la vez en una cacerola teniendo cuidado de no removerlo para que el gabe no produzca picor al comerse. Después de hervir bien y cuando el gabe esté semi-cocido se le da

una vuelta para que lo que estaba arriba vaya al fondo, y se deja a fuego lento por veinte minutos. Se sirve caliente. (E. M. de K.)

2. PINAKULAW DE HOJAS DE GABE

Ingredientes:

12 hojas de gabe secadas al sol por ~~doce~~ horas con los peciolos del mismo.
1 coco ralado finamente.
3 cucharadas de bagong.
4 dientes de ajo machacados.

Se exprime el coco para quitarle la leche y el bagazo, se lava con una pinta y media de agua, se cuela luego y es lo que se usa para caldo de este condimento. Se mezclan los ajos, el bagong y la leche de coco con el caldo para cocerlo a la vez en la lumbre, cuidando de menearlo continuamente para que, la leche de coco no se coagule. Después del primer hervor se le añaden los peciolos del gabe cortados en rebanadas de a un centímetro. Después de cocerse por cinco minutos se ponen las hojas y desde entonces no hay que tocar el guiso sino cuando las hojas estén casi cocidas: se vuelven las hojas del fondo

arriba para que se cuezan todas por igual y no se vuelve ya a menear el guiso, porque de lo contrario cobrará mal sabor. Se pone sal al gusto. Después de cocidas las hojas y que el caldo tenga aspecto lechoso, estará listo para servirse. Algunos gustan sazonar este gulay con picante fresco (siling labuyo). Es tan rico sirviéndolo caliente como en fiambre. (A. D. de G.)

3. PINALOSAG DE GABE

Ingredientes:

12 hojas de gabe secadas por 12 horas.
2 cocos rallados.
3 dedos de gengibre machacado.
3 dientes de ajo.
Sal al gusto.

Se les quita la leche a los cocos mezclándolo con un cuartillo de agua y es lo que se ha de usar como caldo del condimento. En una olla se ponen primero los peciolos del gabe finamente rebanados, luego las hojas divididas en pedazos, y con el caldo se mezclan todos los otros ingredientes. Se cubre la cazuela con hojas de plátano y se pone a cocer a fuego lento. Cuando el caldo se ha reducido a más de la mitad y comienza a aparecer el aceite, esta me-

nestra estará a la disposicion de servirse. Como casi todos los condimentos bicolanos, el pinalosag puede condimentarse con picante al gusto. (A. D. de G.)

4. PINANGAT PARAGUEÑO

Ingredientes:

30 hojas de gabe.
½ kilo de cerdo.
5 pescados buru de regular tamaño.
2 cucharadas de bagong de camaroncitos.
2 dedos de gengibre.
5 pimientos silvestres picantes.
3 cocos.

Para este plato puede servir el adobo de cerdo remanente de comidas anteriores. Se mezcla con el cerdo ya cocido, el bagong, el pescado buru, remojado previamente, el pimiento y parte del gengibre para formar con todo esto una masa. Esta masa se divide en diez partes y cada una se envuelve con tres hojas de gabe amarrando los paquetes con fibras de plátano fresco, para que no se abran al cocerse. En el fondo de una olla se extienden los peciolos de gabe cortados en rebanadas y sobre ellos se colocan los paquetes. Se prepara el caldo con la leche de los cocos mezclada

con un poco de agua, cuidando de que aquél sea espeso, y se le sazona luego con sal, gengibre y un poquitin de pimiento y ajos. Se echa todo en la olla de modo que cubra algo más de la mitad de los paquetes en ella colocados. Se pone al fuego por media hora y cuando el caldo forma coágulos de apariencia aceitosa, el pinangat estará en su punto. Si se desea que todo el pinangat sea muy picante, se sazona el caldo con pimiento molido: se si desea que sólo algunos paquetes sean picantes sólo dentro de éstos se pondrá el picante molido. (A. D. de G.)

5. SINUHAAN DE HOJAS DE GABE

Ingredientes:

20 cogollos de gabe u hojas muy tiernas.
10 tinapas o pescados ahumados, quitadas las escamas y espinas.
3 tomates en pedazos.
2 rábanos en pedazos.
4 cebollas tiernas.
3 pimientos grandes dulces, en pedazos.
3 dientes de ajo machacado.
4 limones del país.

En una olla se cuecen con agua todos los ingredientes menos las hojas de gabe y los limones. Se advierte que hay gabes

que producen ciertas hojas inapropiadas, para este condimento; las blancas y bien cuidadas son las únicas que pueden servir y se debe evitar que estén magulladas; se forman nudos con las hojas sin abrirlas. Al estar el caldo del condimento en ebullicion se añaden los nudos de hojas [illegible] cuidando de no removerlas más que dando la vuelta necesaria, cuando la parte de abajo esté cocida para que lo de arriba adquiera el mismo punto de coccion. Despues de unos diez minutos y que estén las hojas cocidas, se retira la olla del fuego. Entonces se vierte el jugo de los limones templándolo con sal al gusto. Se sirve caliente. (A. D. de G.)

6. MONGO AL GUISO CEBUANO

Ingredientes:

2 tazas de mongo.
6 tomates.
1 cebolla.
4 dientes de ajo.
2 cucharadas de manteca.

Se tuesta el mongo y se le machaca hasta quitarle el pellejo. Se cuece el mongo despellejado en tres vasos de agua, desliéndolo bien primeramente. En otra sartén se guisan con manteca los ajos, tomates y

cebollas, y cuando esté todo bien guisado se añade el mongo ya cocido y se deja hervir por cinco minutos. Si se tiene a mano tinapa o pescado frito sobrante de otras comidas, añadiéndolos al mongo despues de quitadas las espinas, lo darán mejor sabor. (P. de T.)

7. MONGO CON LECHE DE COCO

Ingredientes:

2 tazas de mongo.
La leche de un coco.
Sal o azúcar al gusto.

Se cuece el mongo en dos vasos de agua hasta reblandecerlo, y se deslíe bien hasta dar un caldo espeso. Se le añade sal al gusto o azúcar, si se prefiere, y cinco minutos antes de retirarle del fuego se le añade la leche de coco. (P. V. de K.)

8. MONGO CON PUSO O FLOR DE PLATANO

Ingredientes:

1 taza de mongo.
1 coco.
2 puso o flor de plátano, (la carne blanca solamente y en trocitos finos.)
Sal al gusto.

Se cuece el mongo en un vaso y medio de agua hasta quedar blando y se le añade

el puso o flor de plátano amasándolo antes con sal y lavándolo con agua. Hay que cuidarse de quitar, con un palito, toda la resina del puso, de lo contrario el guiso tendrá mal sabor. Cinco minutos antes de quitarle del fuego se le añade la leche de coco. (P. V. de M.)

9. TAWGUI DE MONGO

Ingredientes:

2 tazas de tawgui de mongo.
1 rebanada de cuatro dedos de calabaza blanca en trocitos.
1 taza de camarones.
2 cucharadas de manteca.
2 tomates.
2 dientes de ajo.
1 cebolla.
Sal al gusto.

Se calienta agua y en ella se pone el mongo en remojo por tres días o hasta que se hayan abierto y despellejado los granos, cuidando de cambiar el agua dos veces al día. Cuando los granos estén todos blancos porque los que queden con pellejo no sirven ya para este condimento, se lavan bien y se les quitan las partes oscuras. Se guisan en un carajay los tomates, las cebollas, los camarones y más tarde el

tawgui de mongo. Se añade un vaso de caldo hecho con el pellejo del camaron machacado. Quince minutos antes de quitarle del fuego se añade la calabaza blanca con sal al gusto. (P. V. de K.)

18. MONGO CON HOJAS DE AMPALEA

Ingredientes:

1 taza de mongo.
1 platito de hojas tiernas de ampalea o amargoso
3 tomates.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de manteca.
Sal al gusto.

En una cazuela se cuece el mongo con un vaso y medio de agua hasta reblandecerse. En un carajay se guisan con manteca los ajos y tomates y si hay disponible de bagong o camarones se añade algo para que el condimento resulte mejor. Luego se echa en el carajay el mongo ya tierno y se deshíe bien hasta espesar el caldo. Entonces se le añaden las hojas tiernas del amargoso rociando sobre las hojas sal y cuidando de no menearlas sino cuando estén casi cocidas porque de lo contrario resulta amargo el condimento. (R. V.)

11. MONGO CON FRUTA DE NANCA VERDE

Ingredientes:

1 plato de nanca verde picada en trocitos de a una pulgada.
2 cangrejos.
1 coco.
1 taza de mongo.

Se cucce el mongo en cuatro vasos de agua. Ai reblandecerse se le añaden todos los otros ingredientes y sal al gusto a excepción de la leche de coco que se pone cinco minutos antes de retirar el condimento del fuego. (P. V. de K.)

12. MONGO CON ARROZ

Ingredientes:

1 taza de mongo.
3 tomates maduros en trocitos.
2 cucharadas de manteca.
1 taza de arroz, si es posible malagkit.
1 cebolla en trocitos.
1 cabeza de ajo.
Sal y pimienta al gusto.

En agua se hace hervir el mongo por diez minutos. Se retira del fuego y se lava en agua hasta quitarle el pellejo: se le vuelve a cocer en agua hasta ablandarse.

Aparte se cuece el arroz con agua en la forma ordinaria. En un carajay se fríen con manteca los ajos, la cebolla y los tomates; se añaden el mongo y el arroz mezclándolos bien y todo se sazona luego con sal y pimienta al gusto. (R. K. K.)

13. MONGO CON CERDO

Ingredientes:

2 tazas de mongo.
¼ de kilo de cerdo.
4 dientes de ajo.
2 cucharadas de manteca.
Tomates, pimienta y sal al gusto.

Se cuece el mongo en agua por diez minutos. Se le retira del fuego y se lava bien quitándole todo el pellejo. Se vuelve a cocer con agua fría hasta ablandarse. En otro carajay se guisan con manteca los ajos, cebollas, tomates y el cerdo picado. A esto se añade el mongo con su caldo procurando que éste se deslía bien. Se deja así en el fuego por veinte minutos, después de templarlo con sal y pimienta, antes de servir. (R. K. K.)

14. MONGO CON HOJAS DE BALATONG O KIBAL

Ingredientes:

1 taza de mongo.
½ taza de camarones o de pescado seco o 3 cucharadas de bagong.
1 plato de hojas tiernas de kibal o de balatong.
2 tomates en pedazos.

Se cuecen en dos vasos de agua el mongo, los tomates con el pescado o los camarones hasta ablandarse. En un plato se amasan con sal los cogollos del kibal o balatong para quitarles el jugo y volverles flexibles; se lavan bien y se añaden al mongo templando el condimento con sal al gusto. (P. V. de K.)

15. KAGUIOS CON NANCA

Ingredientes:

2 tazas de kaguios.
1 plato de fruta de nanca verde picada.
1 cucharada de bagong.
1 pescado seco de regular tamaño.

Se cuece el kaguios en cuatro vasos de agua y cuando esté a medio cocer se le

añaden todos los otros ingredientes. Si hay coco a la disposición se le añade una taza de leche de coco antes de quitar del fuego el condimento. (P. V. de K.)

16. KAGUIOS CON COGOLLO DE PLATANO Y POLLO

Ingredientes:

1 taza de kaguios.
1 cogollo de plátano que no haya todavía dado flor.
½ pollo.
2 cucharadas de manteca.
3 tomates.
2 dientes de ajos.
Sal al gusto.

Se guisan con manteca los ajos y los tomates y se les añade el pollo y el kaguios, si es posible tierno; después de cinco minutos se añaden dos vasos de agua y se deja todo cocer en el fuego hasta que se ablande. Se parte finamente como papel el cogollo de plátano y se amasa con sal cuidando de lavarlo después de quitarle el jugo y la resina. (P. V. de K.)

17. GULAY DE SARISARI

Ingredientes:

2 cucharadas de bagong.
1 platito de hojas de lupó.
1 platito de hojas de alusiman.
1 plato de hojas de kulitis.
1 plato de hojas de kankong.
1 platito de hojas de camote.
1 platito de hojas de malongay.

Se hierve en dos vasos de agua el bagong y se echan las hojas de kankong y camote después del primer hervor; se añade el alusiman, luego el lupó y después el kulitis y malongay; después de dos hervores se retira del fuego. Este es el plato que comunmente los haconderos de Negros sirven a sus jornaleros por única vianda. A veces, cuando se tiene a mano mongo, se cuece primero y al estar blando se añaden los otros ingredientes en la forma arriba explicada. (P. V. de K.)

18. SOPA DE KIBAL SECO

Ingredientes:

1 vaso de kibal seco.
3 dedos de gengibre machacado.
3 dientes de ajos machacados.
1 cucharada de sal.

Se cuece el kibal en seis vasos de agua hasta que esté tierno y se añaden todos

los otros ingredientes. Y después de hervir todo por cinco minutos, se sirve caliente. (E. M. de K.)

19. KAGUIOS BULANGLANG

Ingredientes:

1 vaso de pepitas de kaguios tierno.
3 vasos de agua en que se ha lavado el arroz.
2 dedos de gengibre machacado.
2 dientes de ajos frescos, si los hay a mano.
1 fruta de calabaza tierna.
1 plato de hojas de cualquiera legumbre.
Sal al gusto.

Se ponen al fuego en una cacerola a la vez el kaguios, el agua de arroz y la calabaza cortada en rebanadas, y se remueve sin cesar con un cucharon hasta empezar a hervir. Cuando el kaguios esté blando se añaden todos los demás ingredientes y se deja hervir por algunos minutos. Se sirve caliente. (E. M. de K.)

20. KIBAL BULANGLANG LIPA

Ingredientes:

1 plato de kibal tierno.
1 plato de kibal desgranado.
2 dedos de gengibre.
3 vasos de agua en que se ha lavado de arroz.
1 cucharada de sal.

Se ponen a cocer en una cacerola el agua de arroz, el gengibre y la sal, al par que se revuelve con un cucharon para evitar que se coagule el caldo. Al hervir se deja ya de removerlo y cada vez que sube la espuma se echan dos puñados del kibal. Hay que cuidar de no echar todo el kibal a la vez porque se enfriaría el agua, y se endurecería el kibal. Este se deja en el fuego hasta que quede blando. Se sirve caliente.

Este es el plato más típico y popular de la región batangueña. Es tan apreciado en la mesa del aristócrata como en la del pobre. El kibal es una legumbre rica en proteína y en sustancias minerales. Allá por los meses de octubre y noviembre, época de su fructificación, muchos lipeños dispersos en distintos pueblos, atraídos por el plato regional, vuelven al antiguo hogar para allí paladear de nuevo el delicioso plato. Y créese que el kibal, especialmente para los lipeños, dá salud, alientos, vigor y energía. (E. M. de K.)

21. PATANI CON SOTANGHON O MISUA

Ingredientes:

1 platon de pepitas de patani fresco remojadas en agua.
1 taza de sotanghon o misua cortados en trozos de a dos pulgadas.
3 dientes de ajos.
3 cebollas tagalas.
2 cucharadas de manteca.
Sal al gusto.

Se guisan con manteca los ajos, luego las cebollas y después el patani. Cuando todo esté cocido, se añade el sotanghon, que se habrá remojado antes en agua, o el misuá y la sal más dos vasos de agua o de caldo de gallina si lo hay. Después del primer hervor se deja a fuego lento por veinte minutos. Se sirve caliente. (E. M. de K.)

22. BULANGLANG DE PATANI, SEBATCHE Y CALABAZA

Ingredientes.

1 plato de patani.
1 plato de sebatche.
1 plato de cogollos de calabaza.
3 ajos frescos cortados en pedacitos.
3 dedos de gengibre machacados.
6 vasos de agua en que se ha lavado el arroz.

En una cacerola se ponen todos estos ingredientes a la vez a excepción del cogollo de calabaza y de los ajos. Se pone al fuego y se remueve sin cesar con un cucharon hasta dar el segundo hervor. Cuando todo esté cocido, se añaden los cogollos de calabaza y solo tres segundos antes de retirarle del fuego se echan los ajos para aromar el caldo. (E. M. de K.)

23. SITAW CON CAMARONES

Ingredientes:

1 plato de sitaw tierno cortado en pedazos de a tres dedos.
1 platito de camarones.
3 tomates.
2 cucharadas de manteca.
3 dientes de ajo.
1 cebolla.
Sal al gusto.

Se cuecen los camarones en un vaso de agua y después de hervir una vez se retira del fuego y se le quita la piel; si son grandes se parten en pedazos. Las cabezas de los camarones se machacan en un almirez y se echan en el caldo donde se han cocido los camarones; después se cuela para usar de caldo del guiso. Se fríe con manteca

el ajo con los tomates partidos y las cebollas cortadas y se añade la carne de los camarones y el sitaw: transcurridos cinco minutos se añade el caldo colado y se deja cocer hasta que el sitaw se reblandezca. Este guiso puede hacerse con cualquier otro vegetal y se estila mucho en la mesa de los ricos de Bisayas donde los camarones gordos abundan porque la mayoría de los pueblos están situados en las costas del mar. (P. V. de K.)

24. SITAW CUISADO.

Ingredientes:

½ kilo de sitaw cortado en trozos de 2 pulgadas.
2 cucharadas de manteca.
2 cebollas cortadas finamente.
Una taza y media de caldo de gallina.

Se cuece el sitaw en agua. Se guisan en otro carajay en manteca, los ajos y las cebollas y se añade el sitaw sin el agua en que se ha cocido. Transcurridos 5 minutos se le añade el caldo de gallina y se deja cocer por un cuarto de hora. Este guiso puede prepararse con cualquier otro vegetal. (P. de T.)

25. TINIMIÑAN DE CETAS

Ingredientes:

5 cetas.
1 tomate en 4 pedazos.
Un poquitin de sal.

Se ponen todos estos ingredientes a la vez en hojas de plátano, se envuelve bien cuatro veces y se deja reposar sobre brasa. Cuando dos dobleces de las hojas de plátano estén quemadas, el condimento estará cocido. Puede prescindirse del tomate si no lo hay a mano. Los vaqueros de las sementeras de Negros suelen hacer este guiso cuando en sus correrías encuentran dos o tres pogos de cetas. Generalmente las amas de casa preparan de este modo las cetas cuando las hay muy pocas a la disposición. (P. V. de K.)

26. CETAS CON AGUA DE ARROZ

Ingredientes:

1 libra de cetas.
1 pedacito de cerdo picado.
2 tomates maduros en trocitos.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de manteca.
2 tacitas de agua en que se ha lavado el arroz.

Después de bien limpias las cetas y quitada la capa dura que las cubre, se

parte en trozos pequeños. Se fríen con manteca los ajos, los tomates y la carne de cerdo: se deja todo en el fuego por diez minutos mezclándolo bien: se añaden las cetas y el agua de arroz. Se remueve todo el condimiento con un cucharon, después se cubre bien y deja en el fuego por otros diez minutos. Se templa con sal al gusto y estará el condimento listo para servirse. (R. K. y K.)

27. RELLENO DE BERENGENAS

Ingredientes:

2 berengenas.
2 cucharadas de pollo picado o carne resto de otros guisos.
1 tomate.
½ cebolla.
3 cucharadas de manteca.
1 huevo.

Se asan y despellejan las berengenas. Se guisan en una cucharada de manteca los ajos, tomates, cebollas y el pollo picado o carne resto de cualquier otro guiso: se rellena con esto la berengena. Se bate el huevo y en él se rebosa la berengena espolvoreándola con biscocho o harina si la hay a mano y se fríe con manteca hasta que quede todo dorado. Si no hay pollo

restante también puede prepararse la berengena rebosándola con el huevo antes de freir. (P. V. de K.)

28. POTAGE DE BERENGENAS

Ingredientes:

5 berengenas grandes cortadas en pedazos de a una pulgada.
5 tomates.
1 cebolla.
1 cucharada de manteca.
2 cucharadas de bagong ó media taza de camarones frescos.
La leche pura de un coco.

Se guisan con manteca los ajos y se añaden luego los otros condimentos. Después de 5 minutos se pone una taza de agua y cuando la berengena esté cocida se le echa la leche de coco y se retira del fuego después del primer hervor. (P. de T.)

29. POTAGE DE REPOLLO

Ingredientes:

½ repollo cortado en trozos largos.
1 cucharada grande de manteca.
1 cebolla cortada finamente.
2 dientes de ajo.
1 cucharada de harina de maiz ó de arroz ó de otro cereal.

Se cuece en 2 vasos de agua el repollo y al estar medio cocido se tira el caldo.

Aparte se guisan con manteca los ajos, después las cebollas, después la harina y el repollo y se le añade un vaso de caldo de gallina si hay a mano y si no agua. Se templa con sal al gusto y después de hacerlo hervir por un cuarto de hora se sirve con vinagre ó salsa de tomates a parte. Algunas echan la salsa sobre el repollo para darle mejor apariencia. (P. de T.)

30. POTAGE DE CEBOLLA

Ingredientes:

10 cebollas.
1 cucharada de manteca.
4 tomates grandes.
2 dientes de ajo.
Sal al gusto.

Se fríen los ajos con manteca y cuando estén dorados se echan los tomates finamente cortados y después las cebollas cortadas en trocitos de a dos pulgadas; se añade ½ taza de caldo ó de agua. Si hay a mano camarones ó tajadas de cerdo cocido, se pueden poner y el plato tendrá mejor sabor. (P. de T.)

31. PURÉ DE CALABAZA ROJA

Ingredientes:

1 cuarta de calabaza mondada y en trozos.
2 cucharadas de manteca.
3 dientes de ajo.

Se cuece la calabaza en vaso y medio de agua. En otro carajay se guisan con manteca los ajos y al estar dorados se añade la calabaza machacándolo bien en el carajay hásta formar una masa igual. Entonces se echa en el guiso el agua donde se ha cocido la calabaza y se deja en el fuego a hervir hasta que el caldo resulte espeso. (P. V. de K.)

32. PISTO CON HUEVOS

Ingredientes:

2 dedos de calabaza blanca en trocitos de a 2 centímetros cuadrados.
1 pimiento dulce verde sin corteza y finamente cortado.
1 cebolla picadita.
2 tomates maduros en trozos sin pellejo.
3 huevos frescos batidos.
2 dientes de ajos.
3 cucharadas de manteca.

Se fríen con manteca los ajos y todos los otros ingredientes a excepción de los huevos. Cuando el calabacin esté cocido se añade

sal y los huevos y enseguida se retira del fuego. Este guiso es muy corriente en la mesa de los hacenderos de Negros. (P. V. de K.)

33. ARROZ A LA FILIPINA

Ingredientes:

1 taza de arroz lavado y blanco
½ pollo.
3 tomates maduros en trocitos.
3 dientes de ajo.
1 cebolla en trozos.
3 pimientos verdes y frescos.
½ cucharadita de pimientos ó achuetes.
2 cucharadas de manteca.

Se fríen los ajos, después se echan las cebollas y luego los tomates y el pollo; se deja por cinco minutos guisándose; luego se echan los otros ingredientes; todo se reahoga después por otros cinco minutos al cabo de los cuales se ponen 2 tazas de agua dejando todo así por 10 minutos. En otro carajay se extienden hojas de plátano y se traslada a él el guiso cubriéndolo también con hojas de plátano; cuando se haya evaporado todo el caldo, el guiso se vuelve de arriba abajo y se continúa así cociéndose a fuego lento hasta la hora de servirlo a la mesa. Si hay a mano repollo ú otros vegetables, se pueden poner

en este guiso. Si se carece de pollo se puede preparar este guiso con almejas, pero si se puede disponer de los dos ingredientes, el plato tendrá mejor sabor. (P. V. de K.)

34. LABONG O RETOÑO DE CAÑAESPINA CON PACO O TUGABANG

Ingredientes:

2 labong o retoño de cañaespina en pedazos finos como papel.
1 platito de camaroncitos.
30 cogollos de paco silvestre.
1 platito de ojas de tugabang.

Se exprime el retoño de cañaespina quitándole todo el jugo sin lavarlo con agua. Se hacen hervir dos ó tres tazas de agua y se echan el retoño de cañaespina y los camarones; transcurrida una media hora se añaden todos los otros ingredientes templándolo con sal. Hay que cuidarse de no cubrir la cazuela al hacer este guiso, porque de lo contratio cobrará sabor amargo. Si hay a mano cangrejos y coco, la leche de éste se pone antes de quitar de la lumbre el guiso. Asf mejorará mucho el sabor del guiso. (P. V. de K.)

35. FLOR DE PLATANO Y BAGONG GUISADO

Ingredientes:

2 flores de plátano saba ó pacol.
½ taza de bagong.
3 dientes de ajos.
2 cucharadas de manteca con chicharon si lo hay a mano.

Se cuece en agua la parte tierna de la flor del plátano y después de cocido se exprime hasta quitarle el jugo y se corta en rabanadas de a dos pulgadas. Se guisa el bagong sea de pescaditos o de camaroncitos con los ajos y el chicharon y se sirve como salsa de la flor del plátano.

Este plato es común en la gente pobre, pero los ricos lo sirven también en su mesa como aperitivo. (E. M. de K.)

36. KILAWIN DE FLOR DE PLATANO

Ingredientes:

2 flores de plátano.
½ taza de vinagre.
1 dedo de gengibre machacado.
5 dientes de ajos.
2 cucharadas de sal.
2 cucharadas de manteca.

La parte tierna de la flor del plátano se corta en pedacitos finos y se amasa con sal

hasta quitarle todo el jugo; después se lava en agua. Se guisan los ajos con manteca y la flor del platano. Después de cinco minutos, se añade el vinagre y se templa con sal. Al hervir el vinagre se echan todos los otros ingredientes y se deja todo a fuego vivo por diez minutos.

Este guiso es un delicioso aperitivo. (E. M. de K.)

37. FLOR DE PLATANO CON LECHE DE COCO

Ingredientes:

2 flores de plátano.
½ coco.
2 cucharadas de vinagre.
2 tomates.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 cucharada de manteca.

Se cuecen en agua las flores del plátano y la parte tierna se corta lo más finamente posible y se lava en agua cuatro veces exprimiéndolo bien cada vez para quitarle su jugo amargo. En un carajay se guisan con manteca los ajos, los tomates y la cebolla, y mas tarde la flor del plátano y el vinagre. Se deja en el fuego por tres minu-

tos y se añade la leche para de coco. Después del primer hervor el condimento estará listo para servirse. (T. V. de V.)

38. PATOLA ASADA

Ingredientes:

1 patola.
2 tomates maduros.
Sal al gusto.

Se monda la patola y se corta en rebanadas de a dos dedos; se ensartan los trozos en un palito de caña y se asan en la brasa ó se meten en el horno si lo hay a mano; cuando esté cocido se añaden los tomates frescos y cortados en pequeños trozos. (E. M. de K.)

39. PATOLA CON MISUA

Ingredientes:

2 patas y 2 alas de pollito.
2 patolas.
1 taza de misua cortada en trozos de a dos dedos.
1 cebolla.
2 dientes de ajos.
2 cucharadas de manteca.
2 vasos de agua.

Se cuece en una cacerola el pollo con el agua. Al estar blando se retira del fuego. En un carajay se guisan con manteca, los ajos, después las cebollas, después el

pollo y la patola y se añade luego el caldo en que se ha cocido el pollo Al hervir por diez minutos se echa el misua Después de otros diez minutos en el fuego el plato estará listo para servirse en la mesa. (E. M. de K.)

40. TORTILLA DE PATOLA

Ingredientes.

1 patola.
2 huevos.
2 tomates picados.
2 dientes de ajo.
3 cucharadas de manteca.

Se guisan con una cucharada de manteca los ajos, los tomates y la patola. En un plato se baten bien los huevos y se mezcla la patola guisada. En una sarajay limpio se fríe la tortilla con la manteca restante. De esta misma manera se prepara la tortilla de calabaza blanca. (P. V. de K.)

41. PAKBIT DE TALONG Y AMARGOSO

4 amargosos.
4 berengenas.
½ kilo de cerdo, mitad carne y mitad magro.
3 tomates grandes y maduros.

Se parten el amargoso y las berengenas longitudinalmente y los tomates en trozos

de a dos pulgadas. La carne se pone a cocer en 3 vasos de agua. Cuando la carne esté blanda se añaden todos los demás ingredientes y después del primer hervor todo se deja cocer a fuego lento hasta que el caldo se convierta en salsa espesa.

Se sirve mejor con bagones de camaroncitos en vez de sal. (V. P. de P.)

42. AMARGOSO CON CAMARONCITOS

Ingredientes:

3 amargosos.
3 huevos frescos.
4 cucharadas de camaroncitos.
3 tomates.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
3 cucharadas de manteca.
Sal al gusto.

Se parten los amargosos en rebanadas finísimas y se amasan en dos puñados de sal para quitarlos el jugo, y se deja en remojo por dos horas cuidando de cambiar el agua y de exprimir el amargoso cada media hora. Se guisan con manteca los ajos, las cebollas y tomates, el amargoso y los camaroncitos por 15 minutos. Des-

pués se baten los huevos, se mezclan en el amargoso y todo en seguida se retira del fuego. (E. M. de K.)

43. DININGDING DE PAPAYA

Ingredientes:

1 papaya en pedazos finos.
½ plato de sitaw cortado en pedazos de a tres dedos
1 plato de flores de gaway-gaway o katuray.
1 cucharada de bagong Ilocano.
1 pescado frito de regular tamaño.

En una cazuela se pone a hervir un vaso de agua con bagong y sal; luego se quita la espuma y entonces se añade el pescado frito. Puede servir para este guiso el pescado remanente de otras comidas. Después de cinco minutos, se echa el sitaw y la papaya, y cuando todo esté casi cocido se le añaden las flores de gaway-gaway o katuray, cuidando de no dejar mucho tiempo en el fuego porque las flores de gaway-gaway cobran sabor amargo cuando estan demasiado cocidas. También se puede preparar diningding de calabaza blanca tierna usando este mismo procedimiento, aunque entonces se debe poner tomate y cebolla y menos cantidad de agua. (R. V.)

44. LUMPIA CON COGOLLO DE COCO

Ingredienies:

1 plato de cogollo de coco en pedacitos de 2 pulgadas de largo y un centímetro cuadrado de grueso.
1 platito de rábanos en trozos de igual tamaño que el cogollo.
1 tajada de repollo en pedacitos.
1 pedazo de tokua si lo hay.
1 taza de camarones.
1 trozo de dos dedos de cerdo en pedacitos picados.
3 dedos de tahuri.
3 cucharadas de azúcar.
2 tomates en pedacitos.
2 dientes de ajo.
1 racimo de kinchay.
1 cebolla.
3 cucharadas de manteca.
1 cucharada de pais.

Se guisan con manteca los ajos, los tomates y las cebollas, y al formarse la salsa se añaden todos los vegetales y otros ingredientes menos el tahuri y el azucar, para preparar con ellos una salsa aparte, desliendo en dos cucharadas de agua el tahuri con el azucar y poniéndolo al fuego por cinco minutos. Este condimento se suele servir en porciones envueltas en delgadísimas capas de huevo tostadas con alguna manteca en un carajay o con finísimas láminas de una pasta hecha con harina

de arroz y tostadas antes de envolver en ellas el condimento. El lumpia se suele servir en las fiestas filipinas y hace en la mesa indígena el papel del pastel en los banquetes europeos. También puede servirse en un bandejado el gulay, en un platito la salsa de tahuri y en otro los ajos molidos. (P. V. de K.)

45. MAIZ TIERNO CON MALONGAY

Ingredientes:

2 mazorcas de maíz.
1 taza de hojas de malongay.
2 dientes de ajo.

Se desgrana el maíz y se machaca. Se cuece después en 6 tazas de agua hasta que se ablande. Entonces se añaden las hojas de malongay y los otros ingredientes. Se deja en el fuego por pocos minutos y se templa con sal al gusto antes de servirlo. (R. K. y. K.)

46. FRUTA TIERNA DE MALONGAY

Ingredientes:

1 plato de fruta verde de malongay mondada.
1 platito de camarones o medio pollo.
2 cucharadas de manteca.
2 dientes de ajo.

Se guisan con manteca los ajos y los camarones o el pollo, y se añade caldo de

cabeza de camaron machacado o agua si es pollo. Si es camaron se puede poner el malongay al hervir, pero si es pollo se deja cocer hasta que se ablande, y entonces se añade la fruta verde del malongay mondada y cortada en trozos. (M. V. de S.)

47. MOSTAZA EN SALMUERA

Ingredientes:

20 ponos de mostaza.
2 puñados de sal.
1 taza de agua de arroz.

Se deja por algunas horas hasta que la mostaza pierda su lozanía para que no se quiebren las hojas al esprimirlas. Solo pueden usarse para este aperitivo las mostazas que todavía no han florecido. Quitadas las raíces las mostazas enteras con su tronco se rocían con sal, amasándolas y exprimiéndolas hasta quitarlas todo el jugo. Se deja por cinco minutos toda la sal hasta empaparse en la mostaza, lavándolo después con agua. Se hace hervir el agua donde se ha lavado el arroz y al enfriarse se mezcla con la mostaza; se templa con sal y un poquitin de azúcar cuidando de colocarlo en una botella o recipiente en que el caldo cubra totalmente

la mostaza. Dos días después de estar así preparado, podrá servirse como un deliciosísimo aperitivo. (P. V. de K.)

48. MOSTAZA CON HUEVO

Ingredientes:

5 ponos de mostaza en salmuera y cortada en trozos de a dos dedos.
3 huevos.
2 tomates en trocitos,
½ cebolla en trocitos.
2 cucharadas de manteca.
2 dientes de ajo.

Se guisan con manteca los ajos, las cebollas y los tomates y al estar formada la salsa se añaden los huevos bien batidos con la mostaza: se templa con sal al gusto y se reahoga en la sartén hasta que los huevos estén cocidos. (P. V. de K.)

49. MALONGAY O BALUNGAY

Ingredientes:

1 plato de hojas de malongay.
1 coco.
1 pescado de un palmo en salmuera o seco.

Se cuece en la leche de coco y agua el pescado removiéndolo constantemente para que la leche de coco no se coagule; después

de hervir por un cuarto de hora, se añaden las hojas de malongay, y después de cinco minutos de echadas las hojas estará hecho el condimento. (M. V. de S.)

50. ENSALADA DE KATURAY O GAWAYGAWAY

Ingredientes:

1 platito de frutas muy tiernas de gawaygaway.
½ taza de vinagre.
1 tomate.
Sal al gusto.

Se cortan en trozos de a tres dedos las frutas muy tiernas de gawaygaway y se remojan en agua por dos o tres horas y después se cuecen en agua. Al estar blandas se quita del agua la legumbre y se aderesa con tomates, vinagre y sal al gusto. Las flores de gawaygaway pueden sustituir a la fruta en este condimento. (M. V. de S.)

51. COGOLLO DE COCO O DE PUGAHAN

Ingredientes:

1 plato de cogollo de coco en trocitos cuadrados de a un centímetro.
3 tazas de agua de arroz.
2 tomates.

Cuézanse todos estos ingredientes a la vez con sal al gusto por treinta minutos. Hay que remover continuamente el caldo antes de hervir para que no se coagule. Se sirve caliente. (A. K. S.)

52. MANTEQUILLA DE COCO

Ingredientes:

4 cocos.
Sal y achuete al gusto.

Se rallan finamente los cocos y se les esprime: se echa sobre ellos agua hirviendo: se les vuelve a esprimir hasta quitarles todo el jugo. Déjese en un recipiente el jugo toda la noche o sean doce horas. Transcurridas estas quítese sobre la superficie del líquido una crema espesa; póngase esta crema en una botella de boca grande y ciérrese con *caulchouc*. Agítese vivamente la botella hasta que la manteca se reuna en una masa sólida. Decántese el agua lechosa y póngase la manteca obtenida en un plato. Bátase bien la manteca con un tenedor para separarle el agua restante y moldesela: puede salarse al gusto esta mantequilla y también colorearla con el achuete o con el amarillo de naftol o zatrazina antes de moldearla. Esta man-

tequilla es de sabor delicioso y resulta tan barata que si se enrancia después de dos o tres días se puede preparar otra nueva. (De un boletín del Bureau de Ciencias.)

53. MANGA VERDE EN SALMUERA

Ingredientes:

1 ganta de sebo común.
25 mangas verdes.

Se lavan las mangas procurando quitarlas toda recina. Se abre una incisión por un lado de cada manga y se le quita la nuez rellenándolo enseguida con toda la sal posible. Se unta con sal el exterior de cada manga y se ponen unas sobre otras en una tinaja u otro recipiente que no sea de metal. Hay que cubrir el recipiente. Después de seis días puede servirse como delicioso aperitivo.

Esta es la mejor manera de preparar las mangas verdes cuando por causa del bagazo o de torrenciales lluvias se desprenden de sus troncos antes de estar en sazón. Las mangas en salmuera se conservan por varios meses y esto daría al agricultor oportunidad de buscar buen precio a su mercancía. (P. V. de K.)

54. ACHARA FILIPINA

Ingredientes:

1 dedo de gengibre en trocitos finos.
2 papayas ralladas.
4 pimientos en trocitos finos.
2 cebollas en trocitos finos.
1 cabeza de ajo en trocitos.
7 puñados de cogollo de caña espina o de coco en trocitos.
20 cebollitas partidas.
Vinagre, azúcar y sal al gusto.

Se rallan finísimamente las papayas y se amazan con sal, se les quita todo el jugo y se lavan con agua exprimiéndolas bien después. Luego se mezclan con todos los otros ingredientes.

El vinagre debe ser puro y fuerte para conservar la achara por mucho tiempo. (M. V. de S.)

II

CONDIMENTOS DE AVES

1. TIMPKI DE GALLINA

Ingredientes:

1 capon o una gallina clueca.
Una copita y media de ginebra del país.

Se pone en un taong o tazon grande de loza la gallina que debe ser muy gorda;

se le cubre de agua y se le añade la ginebra y sal al gusto; se tapa herméticamente el tazon con hojas de plátano y se cuece en baño-maria por tres o cuatro horas. Este condimento es plato dominguero en las sementeras de Cebú. (T. V. de V.)

2. POLLO CON SALSA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

½ pollo.
2 pastillas de chocolate.
½ cucharada de azúcar.
2 cucharadas de manteca.
3 patatas.
1 cebolla entera.
2 tomates partidos.
4 cucharadas de vinagre.
Poquitin de recados y sal al gusto.

Todos estos ingredientes se ponen a la vez en una cazuela y se cuecen en un vaso y medio de agua hasta ablandarse el pollo y espesarse la salsa. (De la misma señora.)

3. POLLO EN SALSA VERDE

Ingredientes:

½ pollo en tajadas.
2 cucharadas de manteca.
5 ramitas de kinchay.

Se reahoga en la manteca el pollo y se quita de la manteca aun estando malasado.

En la misma manteca se fríe el kinchay añadiéndole después un vaso de agua y una cucharada de harina. Después del primer hervor se le añade el pollo frito y se deja en fuego lento por treinta minutos. Si hay a mano guisantes frescos se pueden añadir y el guiso tendrá mejor aspecto.
(P. de T.)

4. ADOBO DE POLLO

Ingredientes:

½ pollo.
½ libra de cerdo con magro.
½ taza de vinagre, y, si no hay, una cuarta de taza de zumo de limon.
10 dientes de ajo.
Un poquito de recados y
½ cucharadita de achuetes.

Se cuecen a la vez todos estos ingredientes en un vaso de agua y se deja en el fuego hasta que se seque el agua y quede solo una salsa espesa de manteca. Este guiso es muy usado por los agricultores y lo suelen llevar como provisión a las sementeras donde a veces lo comen poco a poco conservándolo por varios días sin estropearse. También puede prepararse sin el cerdo, si no le hay a la disposición y entonces se le añaden dos cucharadas de manteca. Este guiso es muy apro-

pósito para aves silvestres. También los cazadores filipinos están muy familiarizados con este guiso. (E. M. de K.)

5 LINAGA Ó PESA DE GALLINA

Ingredientes:

1 gallina clueca partida en dos pedazos.
2 dedos de gengibre.
1 palmo de calabaza blanca.
½ papaya.
3 ponos de pechay.

Se cuece en cuatro vasos de agua hasta que se ablande la gallina y se templa con sal al gusto. Entonces se añaden todos los otros ingredientes. Se suele servir con patis y jugo de limoncitos o salsa de hígado de la misma gallina. (P. V. de K.)

6. CHULETAS DE POLLO.

Ingredientes:

2 patas de pollo.
1 huevo.
½ cucharadita de sal.
3 cucharadas de manteca limpia.

Se dividen en cuatro pedazos las dos patas de pollo y se separa la carne de los huesos menos en un extremo en que se

deja que cuelgue; se golpea la carne hasta que quede extendida y se le pone la sal dejándolo así por algún tiempo hasta que se empape. Se bate bien el huevo; se sumerge en él la chuleta y se fríe hasta que quede dorada. Si hay bizcochos en polvo o harina a la disposición, se espolvorea la chuleta antes de freirla. Así cobrará mejor aspecto. (De la misma señora.)

7. MORCON DE POLLO

Ingredientes:

1 pollito.
4 patatas.
2 huevos de gallina o de pato.
2 tomates.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de manteca.
Poquitin de especies.
1 cebolla.
1 cucharadita de sal.

Se deshuesa el pollo y se dobla en forma de cucurucho poniéndole dentro las patatas y los huevos partidos en pedazos después de haberse estos primero cocido en agua. Se amarra con un hilo el pollo, se le envuelve además en una servilleta u otra tela disponible y se cuece en un

vaso de agua para que se ablande. Luego se guisan con manteca los ajos, las cebollas y los tomates y el morcon quitándole antes la servilleta; se deja así en la manteca hasta que cobre el color dorado y se le añade algo del caldo en que se ha cocido. Si se prefiere, puede usarse media libra de carne en vez del pollo. (De la misma señora.)

8. KALIABUNGA

Ingredientes:

2 alas de pollo con sal.
3 huevos.
Poquitin de pimienta.

Se baten los huevos y se les pone poquitin de pimienta y sal. Se mezclan con los huevos las alas de pollo y se fríe todo a la vez. (De Miss Shuck, de Mindanaw.)

9. KETCHAP

Ingredientes:

1 pescado de regular tamaño o ½ pollo o ½ libra de carne.
½ cebolla finamente cortada.
½ pulgada de corteza de canela.
1 tomate maduro en trozos.
5 cucharadas de patis o ketchap.
2 cucharadas de manteca.

Se fríen con manteca la cebolla y al estar cocida se añaden todos los otros ingredientes con una taza de agua. Se deja en el fuego hasta ablandarse el pollo. Se sirve caliente. (De Miss Shuck, de Mindanaw.)

10. APRETADA FILIPINA

Ingredientes:

½ pollo.
3 tomates maduros.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
3 cucharadas de manteca.
2 camotes o 3 patatas.

Se guisan con manteca los ajos, después las cebollas y los tomates y luego el pollo cortado en pedazos y se añade un vaso de agua. Cuando esté a medio cocer, se añade el camote y sal al gusto. Se deja en el fuego hasta que se espese la salsa. (P. V. de K.)

11. ROPA VIEJA

Ingredientes:

1 taza de carne.
1 cucharada de manteca.
2 tomates.
2 dientes de ajo.

Las carnes de todas clases, sea de pollo, de ave silvestre o de vaca remanentes de cualquier guiso, se mezclan y pueden servir para este condimento. Se parte en trocitos la carne y se fríe con manteca después de haber guisado primero en ella los ajos y los tomates y sal al gusto; cuando cobre el color dorado estará listo pra servirse. Si no hay a la disposición tomates puede sustituirse con dos cucharadas de vinagre. (De la misma.)

12. TINOLA DE POLLO

Ingredientes:

½ pollo.
1 palmo de calabaza blanca o 3 patatas.
2 dientes de ajo.
Una cucharada y media de manteca.

Se guisan con manteca los ajos y luego el pollo cortado en trozos. Transcurridos cinco minutos se añaden dos tazas de agua. Al ablandarse el pollo se echa la calabaza partida en rebanadas de un dedo de grueso. (De la misma).

13. LECHON DE GALLINA Ó DE CERDITO

Ingredientes:

1 cerdito no mayor de cuatro meses o una gallina clueca.

1 rama de hojas de tamarindo suficiente para rellenar la barriga.

Después de limpiado el cerdo y antes que hayan transcurrido seis horas de haberse matado, se le atraviesa con la punta de una caña rellenándole después la barriga con hojas de tamarindo. Sobre una fuerte brasa que no humée se le da vueltas continuamente rociándolo en todo el cuerpo con agua cada quince minutos hasta que quede dorada la piél. De esta misma manera se prepara el lechon de gallina. Se sirve con la siguiente salsa. (De la misma señora.)

14. SALSA PARA EL LECHON

Ingredientes:

1 hígado de lechon.
1 taza de vinagre.
2 cucharadas de harina de arroz u otro cereal.
1 cucharada de azúcar.
½ cucharadita de pimienta.
1 cucharada de manteca.
3 dientes de ajo.

Se asa el hígado y se machaca finísimamente. Se guisan con manteca los ajos

y después se añaden todos los otros ingredientes y media taza de agua, templándolo todo con sal al gusto. Si hay muchos invitados para aumentar la cantidad de la salsa, se puede poner mas cantidad de biscocho o harina. (De la misma).

15. ALMONDIGAS

Ingredientes:

1 taza de picadillo de carne de cualquiera clase. Los remanentes de otros guisos de pollo u otras carnes pueden mezclarse para completar la cantidad necesaria. Los remanentes de pescado también pueden mezclarse con pescado aunque sean de diferentes guisos.

1 huevo.
3 cucharadas de manteca.
4 tomates picaditos.
2 dientes de ajo.
1 cebolla picadita.

Se baten los huevos y se mezcla con la carne y sal al gusto: después se espolvorea con poquitin de pimiento si lo hay. Se forman bolitas con esta mezcla y se fríen a fuego lento, hasta estar doradas. En la misma manteca donde se han freído las almóndigas, se guisan los ajos, las cebollas y los tomates; luego se añaden seis cucharadas de agua hasta formar la salsa. Se ponen ahora las bolitas y se dejan al fuego hasta hervir. Estará el

plato listo para servirse después de cinco minutos. (De la misma).

16. POLLO CON HOJAS DE PIMIENTO

Ingredientes:

Medio pollo.
Un plato de hojas de pimiento.
2 vasos de agua.
3 dientes de ajos.
2 cucharadas de manteca.

Se guisan con manteca los ajos y al despedir tufillo oloroso se echa el pollo cortado en pedazos; después de cinco minutos se añade el agua y se cubre la cazuela hasta que el pollo se reblandezca. Entonces se añaden las hojas de pimiento y se deja hervir por cinco minutos. Este guiso es muy popular entre los hacenderos de Negros y resulta muy sabroso cuando el pollo es gordo. (De la misma.)

17. POLLO EN ADOBO

Ingredientes:

1 taza de pollo picado.
1 cebolla picada.
3 dientes de ajo machacado.
½ taza de sangre.
½ taza de vinagre
3 cucharadas de manteca.
Sal al gusto.

Para este guiso puede usarse el remanente de pollo frito o del sinigang. Se

guisan con manteca los ajos, las cebollas y el pollo: la carne de las alas y del dorso son preferibles. Cuando la cebolla esté cocida se echa la sangre y el vinagre cuidando de no removerlo hasta después del primer hervor porque, de lo contrario, el olor del vinagre predominará en el guiso. Se pueden añadir especies y también pimientos dulces si los hay. Se deja por 10 minutos hervir en el fuego y se sirve caliente. (De la misma).

18. KARI DE POLLO

Ingredientes:

½ pollo en trozos.
1 taza de leche pura de un coco.
1 cebolla.
1 cucharada de manteca.
½ cucharadita de polvos de kalawag o dilaw.
1 taza de pepitas de azabache o seis patatas partidas.

Para este guiso puede servir el remanente de Inagang manok ó nilesa. Se guisa el pollo con la cebolla y se le añade una taza de caldo y cuando el pollo esté blando se añade el vegetal. En la leche de coco se diluyen los polvos de dilaw o su jugo, si es fresco, y esto se echa en el guiso cinco minutos antes de retirarlo del fuego.

Al echar la leche de coco se debe remover el guiso para que conserve su rico sabor. Si el pollo no es remanente de otro guiso, se cuece con agua y leche de coco y al estar blando se añade más leche pura de coco. (De la misma).

19. CROQUETAS DE POLLO

Ingredientes:

1 taza de pollo picada.
1 cebolla en trocitos.
6 patatas.
6 cucharadas de manteca fresca y limpia.
2 tomates grandes en trocitos.
1 huevo.
Sal al gusto.
3 cucharadas de biscochos en povo.
3 dientes de ajo.

Para este guiso pueden usarse los remanentes de pollo asado ó pesa ó frito, etc. Se guisan con manteca usada para aprovecharla los ajos, después la ceboila, los tomates, la sal y el pollo. Cuando esté todo cocido se pone en un plato y se divide en seis u ocho porciones iguales. En agua se cuecen las patatas, después se mondan y se machacan bien con un tenedor hasta formar una masa igual. Se dividen también en 6 u 8 partes iguales haciendo de cada parte una bola que se rellenará con

el pollo que le coresponde. Se sumerge la bola en huevo batido y se hace rodar por el bizcocho en polvo y luego se fríen con manteca muy caliente hasta que cobre el color dorado. Este plato es una golosina cuando está bien hecho. Suele servirse cuando hay invitados por su buena presentación. (De la misma.)

20. CALDERETA DE POLLO, DE CARNE DE CORDERO Ó DE CABRITO Ó AVES SILVESTRES

Ingredientes:

½ kilo de chuletas de cordero, de cabrito o media gallina.
2 cucharadas de manteca.
1 cucharada de grasa de cordero o de cabrito si es lo que se ha de servir.
1 ajo entero.
2 cebollas enteras.
2 vasos de agua.
Una taza de vinagre.
Sal al gusto y recados de especies.

Se mezclan a la vez todos los ingredientes en una cazuela y se ponen a cocer en el fuego hasta que se reblandezca la carne. Entonces en un plato se machaca el hígado y se deslíe en el caldo hasta espesar la salsa. Se sirve caliente. (De la misma).

21. TORTILLA DE MENUDOS DE POLLO

Ingredientes:

1 hígado de pollo.
1 molleja.
La sangre de un pollo.
3 huevos.
3 cucharadas de manteca.
El jugo de dos tomates.
1 cebolla.

En cualquier cocido que no sea de pescado que esté en el fuego se pone la parte de pollo y se deja que se ablande retirando primero la sangre, después el hígado y más tarde la molleja. Se parten en trocitos delgados lo mismo que la cebolla y se guisan en una cucharada de manteca con el jugo de los tomates. Se baten los huevos; después se pone en ellos el guiso de pollo y se frie todo esto en dos cucharadas de manteca dándole forma de tortilla. También puede prepararse de esta manera cualquiera carne restante de anteriores comidas. Cuando inesperadamente algún visitante se sienta a la mesa de cualquier agricultor de Negros, es fácil que pruebe este plato, recurso de buenas amas de casa. (De la misma.)

22. TAMALES DE MAIZ

Ingredientes:

La carne de medio pollo cocido en agua.
1 ajo o media cebolla de regular tamaño.
Una cuarta de cucharadita de pimentón.
1 cucharadita de sal.
1 taza de harina de maiz.
2 o 3 pimientos.
Cáscaras de maiz.

Píquese la carne de pollo y guísense con el pimenton, ajos o cebollas picadas y sal. Háganse con ello bolitas. Mézclese con agua o caldo caliente la harina hasta formar una masa espesa. Extiéndase en porciones esta masa sobre cascaras de maiz y en cada porción póngase una bolita de pollo guisado: envuélvase bien con cascaras de maíz y amárrense los extremos cuidando de dejar algo holgada la masa. Cúbranse los envoltorios con el caldo donde se ha cocido el pollo o con agua y sal y los pimientos y cuézase por quince minutos.

El tamales suele prepararse generalmente con pollo pero en lugar de este pueden usarse otras carnes. (De la misma.)

23. HUEVOS MALASADOS

Ingredientes:

6 huevos frescos.
1 vaso de agua, lo bastante para que cubra los huevos.

Se ponen en la cazuela a la vez el agua y los huevos y al empezar a hervir el agua se quitan de ella enseguida los huevos. Con este procedimiento de cocción lenta sin estar dura la clara del huevo, la yema estará medio cocida. (De la misma.)

III

CONDIMENTOS DE CARNE DE CERDO

1. PATA DE CERDO CON VEGETALES

Ingredientes:

1 pata de cerdo con algo de carne.
5 berengenas.
2 flores de plátano (el corazón solo) y divididas en 4 partes.
1 taza de vinagre.
4 vasos de agua.
6 dientes de ajo.

Se cuece en agua y vinagre la pata hasta que se reblandezca. Entonces se le añaden

todos los demás ingredientes y se deja en el fuego hasta que se espese el caldo. Se sirve caliente. (E. M. de T.)

2. ESTOFADO TAGALO

Ingredientes:

1 kilo de carne de cerdo con la mitad de magro.
2 vasos grandes de agua.
1 vaso de vinagre.
1 tazon de azúcar.
Variadas especies con un poco de cada clase.
1 cebolla.
3 cabezas de ajo.
2 plátanos.
1 copita de ginebra.

Se fríe la carne. Los remanentes de carne frita pueden usarse para este guiso. Se quema en una cazuela el azúcar con un poco de vinagre y cuando despida olor de chamuscado se deslíe y se le bate bien en el resto del vinagre y agua para usarle de caldo. Se prepara una olla y en el fondo de ella se colocan trocitos de caña para evitar que se pegue en la olla lo que se ha de cocer. En la olla se ponen a la vez todos los ingredienres con el caldo del azucar quemado cubriéndolo después con hojas de plátano para evitar que se escape el vapor. Se

cuece a fuego lento después del primer hervor hasta que se ablande la carne. Este guiso puede conservarse hasta más de un mes cuidando solo de calentarlo antes de servirse. (E. M. de K.)

3. KARI-KARI DE PATA DE VACA

Ingredientes:

1 pata de vaca.
3 pusu ó corazón de la flor del plátano saba
1 talong ó berengena.
½ cucharadita de achuetes ó pimenton.
1 cucharada de manteca.
1 cucharada de mani o kakawete en polvo.
3 dientes de ajo.

Se cuece en 5 vasos de agua la pata y una vez blanda se deshuesa y corta en tajadas cuadradas. Se guisan con manteca los ajos y luego se añaden todos los otros ingredientes menos el mani y se deja en el fuego por cinco minutos: transcurridos estos se echa en el guiso el caldo donde se había cocido la pata y mas tarde los polvos de kakawete o maní para espesar el caldo. Este guiso se suele servir con bagong de camaroncitos ó alamang. (De la misma señora.)

4. LINAGA O SINIGANG DE CARNE

Ingredientes:

1 libra de carne con hueso, preferible la punta del pecho y con sebo.
10 rabanos; pueden mezclarse las hojas.
3 tomates.
2 frutas verdes de tamarindo.
5 berengenas.
1 palmo de calabaza blanca.

Se cuece la carne en cuatro vasos de agua con los tomates y el tamarindo. Al estar la carne blanda se ponen todos los otros ingredientes y se templa con sal al gusto. Este condimento es popularísimo y es para los filipinos lo que el puchero para los españoles. (P. V. de K.)

5. MECHADO FILIPINO

Ingredientes:

½ libra de carne
1 pedazo de dos dedos de magro de cerdo.
1 huevo.
2 cucharadas de vinagre.
3 cucharadas de manteca.

Se mechan en la carne el magro de cerdo y los huevos, escalfándolos antes; entonces se deja que se empape en vinagre espolvoreado con poquitin de pimienta si lo hay.

Transcurridos diez minutos se guisa con manteca y al cobrar color dorado se le añade un y-tso y medio de agua y se cuece a fuego lento hasta que se espese la salsa. (De la misma.)

6. PAPAYA VERDE A LA LIPEÑA

Ingredientes:

2 papayas verdes de regular tamaño.
1 plato de hojas de pimiento ó de cogollo de calabaza.
3 dientes de ajo.
Patis de pescado al gusto.
3 tomates.
1 cucharada de manteca.
½ libra de carne de vaca y media libra de carne de cerdo.

Se corta la carne en pedazos del tamaño de una ciruela ordinaria y se cuece en medio vaso de agua en un carajay hasta su completa evaporación. Se saca del carajay y éste se limpia y en él se guisan los ajos y después los tomates, y se añaden luego tres vasos de agua del lavado de arroz. Seguidamente se pone la carne y las rebanadas de papaya del espesor de dos centímetros. En vez de sal se templa con patis de pescado ó bagong. Cuando la papaya esté en su

primer período de cocción se le puede mezclar cualquier otro legumbre siendo preferibles las hojas de pimiento ó los cogollos de calabaza. (R. K. K.)

7. KILAWIN DE CERDO

Ingredientes:

1 platito de pellejo de cerdo en tajaditas finas.
½ platito de carne de cerdo.
Un platito y medio de rábanos en tajaditas finas.
1 cebolla en tajaditas.
1 taza de vinagre.
2 tazas de agua.
2 dientes de ajo.
1 cucharada de manteca.

Este plato generalmente se prepara con desperdicios de cerdo después de quitado el magro para hacer manteca. Se guisan los ajos y se añaden todos los ingredientes menos el rábano y el vinagre, y transcurridos diez minutos se echa el vinagre con agua y se deja hervir dos veces y antes de servirlo a la mesa se mezclan los rábanos. Se entiende que antes de preparar este guiso el cerdo ha sido ya cocido en agua ó es remanente de otros guisos. (E. M. de K.)

8. PUCHERO FILIPINO

Ingredientes:

½ libra de carne y ½ de hueso de vaca.
1 taza de maiz tierno en grano ó garbanzos.
½ pollo.
4 patatas dulces ó camotes.
4 platanos saba.
½ papaya ó dos rabanos.
4 ponos de pechay.
4 tomates.
3 dedos de magro de cerdo.
1 longaniza.

Se cuecen en seis vasos de agua el pollo, la parte de carne de vaca, el maiz, el magro de cerdo y la longaniza. Al ablandarse la carne se añaden todos los otros ingredientes menos los tomates. Este plato se sirve en bandejas y con salsa de tomates. En las comidas del medio día es muy popular en reuniones de confianza. También se pueden añadir otras muchas clases de vegetales. (P. V. de K.)

9. LAUYA DE CERDO

Ingredientes:

½ cerdito o una cuarta si es de regular tamaño, en trozos.
4 cucharadas de achuetes.
1 nanca verde en trozos.
10 sampaloks o tamarindos.
10 tomates.
1 taza de sal.

En una lata de petróleo vacía se pone el cerdo a cocer llenando de agua la lata con todos los otros ingredientes menos la nanca que se añade cuando el cerdo esté algo blando. A veces se cuece con el cerdo media ganta de balatong ó bibal seco. Este plato se sirve en bodas y bautizos de la gente sementerera que generalmente reune a sus numerosos invitados al rededor de la hoguera. Así es que el lauya siempre se prepara en grandes cantidades. (De la misma señora.)

10. AMUNDILAS

Ingredientes:

1 taza de carne picada de cualquiera clase.
2 huevos.
1 cebolla cortada finamente.
4 cucharadas de manteca.
Pimienta y sal al gusto.
2 cucharadas de ketchap o toyo.

La carne remanente de comidas anteriores puede utilizarse para este guiso. Se mezcla la carne picada con sal, pimienta y los huevos dandoles forma de bolitas. En la manteca con toyo se fríe la cebolla; al estar dorada se quita la cebolla y se fríen en la misma manteca las bolitas. Al

servirse este guiso se guarnece con las cebollas fritas para darle mejor aspecto. (Miss Shuckle de Mindanaw.)

11. LONGANIZA FILIPINA

Ingredientes:

1 libra de carne de cerdo en trocitos finos.
½ libra de magro de cerdo en trocitos finos.
1 cabeza de ajo en rebanadas finísimas.
½ cucharadita de pimenton en polvo.
¼ de cucharadita de polvos de pimienta.
Sal y vinagre al gusto.

Se mezclan todos estos ingredientes. Se deja empaparse la mezcla por doce horas o más y se mete en tripa de cerdo secada antes al sol; se amarra en trechos de a una cuarta y puede conservarse así por varios días en sitio aireado. Cociendo cada cuarta en tres cucharadas de agua hasta que se dore en su propia manteca, estas longanizas son muy ricas. (P. V. de K.)

12. MAIZ CON CARNE DE CERDO

Ingredientes:

1 libra de cerdo entre carne, grasa y hueso.
1 taza de harina de maiz.
1 cucharadita de sal.

Se cuece el cerdo hasta ablandarse y se pica la carne. En el caldo se cuece la harina y después se mezcla en la masa la

carne; se enrolla y se corta en trozos finos, se espolvorea y se fríe en manteca. La carne de vaca puede también usarse en lugar de la carne de cerdo. (P. de K.)

13. DINARDARAAN

Ingredientes:

½ kilo de carne de cerdo con magro en trocitos.
3 dientes de ajo.
2 tazas de sangre de cerdo diluído en vinagre.
Vinagre, sal y hojas de kinchay al gusto.

Cuézase el cerdo con un poco de agua hasta sacar manteca: entonces póngase en ella los ajos y al estar estos dorados añádase una tacita de agua. Al estar en ebullición el agua mézclase la sangre de cerdo colándola antes. Condiméntese el guiso con sal, vinagre y hojas de kinchay al gusto. Al estar blanda la carne de cerdo retírese del fuego y el dinardaraan estará hecho. (V. P. de P.)

14. MORCILLAS

Ingredientes:

1 kilo de empella de cerdo en pedacitos de a dos centímetros.
½ kilo de cebollas picadas muy finamente.
2 kilos de sangre.
3 cucharadas de sal comun.
1 cucharada de canela en polvo.
1 metro y medio de tripa seca de cerdo.

Se mezclan muy bien todos estos ingredientes y se meten en la tripa. Se amarra con hilo grueso dividiéndolo en pedazos de medio palmo, y se agujerea en dos lados con un tenedor cada pedazo. En una cazuela se hace hervir agua en proporción que cubra las morcillas y cuando esté ya hirviendo, aquellas se echan dejandolas cocer por diez minutos. Después se cuelvan aireadas para conservarlas por varios días. Estas morcillas cocidas en agua hasta que despidan su propia manteca, son muy ricas para servirlas en los desayunos. En las mesas de los adinerados también se sirve con el puchero. (P. V. de K.)

15. TAMALIS

Ingredientes:

2 chupas de harina de arroz.
3 dientes de ajo.
½ gallina.
5 cucharadas de manteca de cerdo.
½ kilo de carne de cerdo con gordura.
½ chupa de maní tostado y en polvo.

Se cuece en agua la gallina y la carne de cerdo hasta que se ablanden. En otro carajay se guisan con manteca los ajos y la harina de arroz humedecida antes, y se

añade luego el caldo de la gallina. Cuando esté cocido el arroz se le echan los polvos de mani o kakawate; si se quiere se le pone pimienta y achuetes o pimentón para darle color. Se templa con sal y pimienta al gusto. También con poquitin de azúcar si así se prefiere. Se parte en tajadas finas la carne de gallina y la carne de cerdo. Con hojas de plátano sabá o butuhan se envuelve en porciones la masa de harina adornando cada porción con las tajadas de gallina y cerdo. Después de bien envueltas en hojas de platano y amarradas con fibras frescas de abacá o de platano, se ponen en un caldero sumergidas enteramente en agua y se cuecen así hasta que hiervan durante media hora. (M. V. de S.)

IV
CONDIMENTOS DE PESCADO
1. PIALANG

Ingredientes:

1 pescado de regular tamaño ó medio pollo.
Toda la leche extraida de un coco.
1 pulgada de gengibre machacada.
Poquitin de polvos de dilaw ó kalawag.
½ cebolla de trocitos.
Poquitin de pimienta.
4 dedos cuadrados de carne de coco tostada y luego cortada en pedacitos.

Se ponen todos estos ingredientes a la vez en una cazuela, se templa con sal al gusto y se cuece en la lumbre hasta que el pescado se ablande. (De Miss Shuck, de Mindanao.)

2. RELLENO DE PESCADO AL ESTILO BISAYA

Ingredientes:

1 pescado de tamaño regular; el bañgus ó dalag son los mejores.
2 cucharadas de manteca.
½ panecillo en trocitos y frito.
1 huevo cocido en trocitos.
½ cebolla en trocitos.
1 cucharada de guisantes frescos.
1 tomate maduro en trocitos.

Se le hace una incisión en el dorso al pescado para quitarle todas las espinas y las tripas; se le limpia bien y se le deja empapado por dentro con sal. La carne del pescado que se ha pegado entre las espinas, se quita de ellas y se guisa con tomates, ajo y cebolla. Se rellena con este guiso y con los guisantes, pan frito y el huevo el interior del pescado cosiendo después la abertura para cerrarla. Se embadurna el pescado con una cucharada

de manteca y se mete en el horno hasta que quede dorado. A falta de horno se puede freir el pescado. Si se quiere, se puede guarecer la bandeja donde se ha de servir el pescado con lechuga, frescas o con cualquier otro vegetal para dar mejor aspecto. (M. V. de S.)

3. REBOSADO DE PESCADO

Ingredientes:

3 pescados pequeños.
3 cucharadas de manteca.
1 huevo.

Si los pescados son pequeños se les quitan todas las espinas partiendo en el dorso. Se les limpia y deja por algún tiempo empaparse en sal. Se bate bien el huevo y se remojan en él los pescados antes de freirlos en la manteca. Si hay a la disposición polvos de bizcochos o harina de cualquier cereal, es mejor espolvorear el pescado antes de freirlo. Si el pescado es grande, será de mejor presentación cortarlo en rebanadas de a un dedo y preparar este plato sin quitarle los huesos. (P. V. de K.)

4. PESCADO EN SALSA VERDE

Ingredientes:

1 pescado grande no menos del peso de un kilo.
4 tomates grandes en trozos.
1 cebolla en rebanadas.
Una cucharada y media de manteca.
6 ponos de kinchay picado muy finamente.
2 cucharadas de harina de maíz ó de cualquier otro cereal.

En agua se cuece el pescado limpio y entero con la cebolla y los tomates. Después del primer hervor se pone el pescado cuidando de que le cubra el caldo. Al estar el pescado cocido se le separa del caldo despacito para que se conserve su forma entera. En otra cacerola se fríen con manteca el kinchay y la harina y después se añade el caldo en que se ha cocido el pescado colándolo antes. Al hervir y espesarse la salsa se mete el pescado y después de cinco minutos se retira ya del fuego. Este guiso es de elegante presentación y cuando el pescado es de gran tamaño suele servirse en los más grandes banquetes. A veces, como adorno, se coloca en la boca del pescado un puñado de kinchay fresco. (P. de T.)

5. PINAKSIW O INUN-UNAN DE ANGUILA

Ingredientes:

½ anguila prefiriéndose la parte de la cabeza.
½ taza de vinagre.
1 cabeza de ajo machacada.
10 hojas tiernas de guayaba.

Se limpia bien la anguila con ceniza hasta que la piel aparezca blanca. Se corta en trozos y se cuece con todos los otros ingredientes en una taza de agua con sal al gusto. Este cocido puede hacerse también con cualquier otro pescado. (P. V. de K.)

6. TINOLA DE CABEZA DE PESCADO

Ingredientes:

½ pescado, la parte de la cabeza es más preferible.
2 tomates grandes y maduros.
1 sampalok ó dos kalamias.

En dos tazas de agua se cuecen los ingredientes todos a excepción del pescado que se pone cuando el agua esté hirviendo. Transcurridos 20 minutos se lo templa con sal al gusto. Cuando el pescado es grande y gordo el caldo de este condimento es delicioso. Cuando los pescados son

pequeños se ponen enteros y se añaden hojas de kangkong o de pechay u otro vegetal que haya a mano. Algunos usan el agua en que se ha lavado el arroz para caldo del condimento resultando así más sustancioso. (De la misma.)

7. PINANGAT DE PESCADO

Ingredientes:

50 pescaditos del tamaño de 8 pulgadas o más pequeños.
20 hojas de dagmay o de gabe.
3 cocos.
½ cucharadita de pimienta en polvo.
10 pimientos filipinos silvestres.
1 taza de vinagre.

Se envuelve cada cinco pescados en dos hojas de gabe y dentro, con el pescado, se echan dos cucharadas de leche de coco pura, un pimiento silvestre o poquitin de pimiento, amarrando el envoltorio con fibras de plátano fresco. El coco restante se lava con tres tazas de agua para mezclar con el vinagre y servir de caldo al cocido. Este plato puede conservarse sin perder su buen sabor por dos o tres días dejándolo en el mismo recipiente donde se haya preparado. No debe recalentarse: se sirve frio. Es de elegante

presentación colocarlo en la bandeja en forma de estrella para que cada persona en la mesa pueda tomar un emparedado. (De la misma.)

8. CARDILLO DE PESCADO

Ingredientes:

3 pescados de regular tamaño.
1 huevo.
3 tomates.
1 cebolla.
1 cucharada de manteca.

El remanente de pescado frito de la comida anterior puede servir para este guiso, de lo contrario se fríen antes los pescados. Es preferible que los pescados sean grandes. Se guisan con manteca los ajos, los tomates y la cebolla y se añaden seis cucharadas de agua; al hervir ésta se añaden los pescados y se deja así en el fuego por cinco minutos. Antes de servirlo se bate muy bien el huevo y se mezcla en la salsa poco a poco. (De la misma.)

9. PESCADO CON SALSA DE TAHURI

Ingredientes:

2 pescados.
3 dedos cuadrados de tahuri.
2 tomates.
1 cebolla.
1 cucharada de manteca.

Para este guiso pueden servir los remanentes de pescado frito y si ya tienen estropeada la forma se les separa del hueso antes de mezclarlo con la salsa. Los pescados grandes son preferibles y se fríen enteros. Se guisan con manteca los ajos, las cebollas y los tomates y se añade el tahuri. Se machaca el tahuri para formar con los otros ingredientes una salsa igual; se le echa media taza de agua y se templa con sal al gusto. Se echan en esta salsa los pescados y se dejan así al fuego por cinco minutos hirviendo. (De la misma.)

10. ESCABECHE DE PESCADO

Ingredientes:

Pescado frito de cualquiera clase.
Gengibre en rebanadas.
Cebollas en rebanadas.
Azúcar, sal y vinagre al gusto.

Se cuecen o se fríen el gengibre y las cebollas. Se mezcla el azúcar con sal, vinagre y agua al gusto y se añade al gengibre y la cebolla. Al hervir se pone el pescado dejándolo cocer por algunos minutos. (De Miss Aguilar, de Pasig.)

11. RELLENO DE PESCADO

Ingredientes:

1 pescado de regular tamaño.
1 cebolla grande.
2 o 3 dientes de ajo.
Tomates maduros.
Vinagre, sal, pimienta y pimenton al gusto.

Se le quitan las escamas al pescado. S
le parte por el dorso y se separan la carne
las espinas de la piel dejando el rab
Se pican la cebolla, los tomates, los ajo
y la carne de pescado, cuidando de quitarles
antes las espinas: se pone todo esto en un
carajay con vinagre, sal y pimienta al
gusto y agua bastante para cocer la mezcla:
cuando esté casi seco, se le añade poquitin
de manteca. Se rellena el pescado con
esta mezcla y se cose la incisión procurando
darle su forma natural. Se fríe después
con manteca hasta que quede dorado.
(De Miss Aguilar, de Pasig.)

12. PESCADO PASADO POR AGUA

Ingredientes:

Uno o varios pescados.
Pechay y upo o calabaza blanca a discreción.
2 cebollas tiernas.
1 pedacito de gengibre y algunos granos de pimienta.

Se limpia, se prepara y se corta el pescado. Se hace hervir agua bastante para servir de caldo al pescado; al hervir se echan todos los ingredientes menos el pescado, se deja hervir otra vez y entonces se añade el pescado dejándolo en el fuego hasta que todo esté cocido. Se sirve este condimento caliente y con salsa de misó. (De la misma.)

13. SALSA DE MISÓ

Ingredientes:

1 centavo de misó.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 tomate maduro y poquitin de manteca.

Se fríen con manteca los ajos hasta que cobren color dorado: se añaden la cebolla y los tomates y al estar todo cocido se pone el misó desleyéndolo con el cucharón. Se le echa un poco de caldo de pescado o agua y sal al gusto. El pescado pasado por agua también puede servirse con patis si se quiere. (De Miss Aguilar, de Pasig).

14. PINAIS

Ingredientes:

1 pescado de regular tamaño, preferible al banak.
Tomates maduros picados, cebollas picadas y ajos machacados.
Poquitin de manteca.

Se le limpian y quitan las escamas al pescado y se le hace una incisión en el dorso. Se fríen los ajos con manteca y al tener color dorado se ponen las cebollas y luego los tomates templando todo con sal al gusto. Si el pescado tiene huevas se mezclan en esta salsa y si no se las sustituye con huevo de gallina batido. Se rellena el pescado con este guiso y se envuelve tres o cuatro veces en hojas frescas de plátano. Se pone al fuego sobre un carajay y se cubre. Si se prefiere, puede asarse en una parrilla sobre brasa. Cuando las tres envolturas estén en ambos lados quemadas se pone en una bandeja y se sirve caliente. (De Miss Aguilar, de Pasig.)

15. TORTITAS DE PESCADO

Ingredientes:

1 taza de patatas cocidas en agua y amasadas.
½ taza de carne de pescado en trocitos.
1 huevo.
1 cucharada de manteca.
Sal al gusto.

El pescado frito remanente de comidas anteriores puede usarse para este condimento.

se mezclan todos los ingredientes menos la manteca; se da a la mezcla forma de tortitas y en una sarten humedecida con manteca se tuestan hasta que cobren color dorado. Es lo mismo servirlo frío que caliente. (P. V. de K.)

16. PESCADO AHUMADO

La conservación de los pescados por medio del humo es, en su forma más sencilla, como sigue:

Se lavan los pescados con agua fría, y después con otra hirviendo; en algunas variedades se emplea el vinagre. El ahumado se lleva a cabo en hornos de tierra que permiten salir el humo por una abertura de la parte superior, sobre la cual se colocan rimeros de cestas de regilla en que los pescados se hallan dispuestos convenientemente. El humo atraviesa las ocho o diez cestas colocadas las unas sobre las otras. Estas se remueven colocando las de abajo encima, a intérvalos de cinco minutos aproximadamente; cuando a la primera cesta de arriba la toca estar en el fondo, trascurrido el tiempo indicado, entonces se vuelven los pescados del otro lado. En Manila y sus alrededores se usa como combustible serrín o la cascarrilla

del arroz. El *tinapá* de *siliñasi* (un arenque pequeño) que es el pescado ahumado más común en Filipinas, se prepara como queda dicho. (De un Boletín del Bureau de Ciencias.)

17. PESCADO SECO

Ingredientes:

20 pescaditos no mayores de doce centímetros.
10 puñados de sal común.

Se lavan los pescaditos en agua de mar y se mezclan con la sal, procurando emparles bien. Se dejan los pescados en salmuera por tres o cuatro horas y al estar entumecidos se les pone al sol hasta secarse.

También pueden secarse de este modo pescados grandes, solo que entonces hay que quitarles las escamas, abrirles por todo el dorso, hacerles incisiones en los costados y destriparles.

Los pescados secos se pueden conservar por bastante tiempo.

Los pescados en salmuera se preparan de esta misma manera, solo que en vez de secarlos al sol después de estar entumecidos se ponen en cestas alternando las capas de sal con capas de pescado. Estas

cestas se colocan en sitio elevado del suelo por varios días para dejar que se escurra el pa[illegible] del pescado. (Del mismo.)

18. RAGOONG DE HUEVAS DE PESCADO

Ingredientes:

3 tazas de huevas de pescado.
3 tazas de sal común.
1 taza de vinagre.
1 cucharada de polvos de angkahak.

Se mezcla la sal con las huevas de pescado y se deja esta salmuera en una botella de boca grande. Transcurridos tres días se añade el vinagre con el angkahak diluído en él. Si se quiere se puede también poner rebanadas de limon para darle perfume. De esta misma manera pueden prepararse pescaditos de dos pulgadas. (P. V. de K.)

19. BAGOONG DE CAMARONCITOS

Ingredientes:

2 tazas de camaroncitos.
3 tazas de sal común.

Se mezclan bien estos dos ingredientes y se deja que fermente en una botella de boca grande.

Este bagoong se usa mucho por la gente plebe como condimento de gulay. Frito con tomates y sicharon este bagoong es un rico aperitivo. (P. V. de K.)

20. COCRETAS DE MAIZ CON PESCADO

Ingredientes:

2 tazas de masa de harina de maíz cocida.
1 taza de carne de pescado sin espinas y en pedacitos.
1 huevo.
1 cucharadita de mantequilla si la hay.

El pescado en salmuera después de sumergido en agua para quitarle la sal, o los remanentes de pescado frito, pueden servir para este condimento.

Se mezclan bien todos estos ingredientes y se fríe en manteca a cucharadas. La masa debe ser todo lo seca posible. (De la misma.)

21. OSTRAS EN SALMUERA

Ingredientes:

1 taza de ostras quitadas de su concha.
1 cucharada de sal.

Se lavan las ostras con agua de mar para conservar mejor su sabor y se quitan muy

cuidadosamente las partículas de nacar adheridas a la carne. Se le pone la sal después de quitarle el agua y se conserva en botellas. Se suele servir con un poco de gengibre y tomates o guisado con poquitin de cebolla y manteca. (De la misma.)

22. OSTRAS AL NATURAL

Ingredientes:

1 limon.
25 ostras grandes.
½ litro de agua o en proporción que cubra las ostras.
2 cucharadas de sal.
Un poquitin de pimienta en polvo.

Se pone la sal en el agua y se hace hervir. Entonces se echan las ostras cuidando de limpiarlas antes. Cuando las ostras empiezan a abrirse un poco se quitan ya del agua y se parten. Para quitarles todas las partículas nacarinas que se hayan mezclado a la carne al partir, se las sumerge en el agua en que se han cocido. Se sirven en su concha espolvoreadas con un poquitin de pimienta y con tajadas de limon o kalamunding. (De la misma.)

23. TORTILLA DE OSTRAS

Ingredientes:

½ taza de ostras frescas quitadas de la cáscara.
1 tomate maduro.
3 cucharadas de manteca.

Se guisan las ostras con tomates por dos minutos. En otra cazuela se fríen los huevos batidos con sal y las ostras guisadas dándoles forma de tortilla. (De la misma.)

24. SOPA DE OSTRAS

Ingredientes:

1 taza de carne de ostras.
2 tazas de misua.
1 cebolla.
1 cucharada de manteca.
3 dientes de ajo.

Se guisan con manteca los ajos y al estar dorados se añaden las cebollas y el misua; transcurridos cinco minutos se añade una taza y media de leche o caldo de gallina si lo hay a mano, y después de hervir el caldo se echan las ostras cuidando de retirar del fuego el guiso tres minutos después de hervir con las ostras. (De la misma.)

25. TORTILLA DE CANGREJO

Ingredientes:

5 cangrejos.
3 huevos.
2 tomates maduros partidos en pedacitos.
1 cebolla en trocitos.
½ cucharadita de sal.
4 cucharadas de manteca.
2 dientes de ajos.

Se cuecen en agua los cangrejos y se separa la carne de la parte dura, de suerte que no quede ninguna partícula de ella. Se guisan en una cucharada de manteca los ajos, después se añaden las cebollas y los tomates, y luego la carne de cangrejo, y transcurridos tres minutos se retira todo del fuego. Se baten muy bien los huevos, se echa sal, y en un carajay se pone la manteca restante cuidando que sea muy limpia; se ponen los huevos en forma extendida y sobre ella se echa el guiso de los cangrejos doblando con cuidado los huevos para que cobren la forma de cucurucho. De esta misma manera se prepara la tortilla de camarones. (De la misma.)

26. RANAS AL ESTILO PANGASINAN

Ingredienies:

12 ranas grandes.
½ coco.
1 cebolla.

Después de bien limpias las ranas en una tercia de vaso de agua con la cebolla, se ponen al fuego y al estar cocidas se les añade la leche de coco. Se templa con sal al gusto y después de hervir dos veces, el plato estará listo para servirse. (M. V. de S.)

27. CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes:

10 calamares de cuatro pulgadas.
2 tomates.
2 cucharadas de manteca.
2 dientes de ajo.
½ cebolla en trocitos.

Se lavan los calamares y se les quitan las espinas, cuidando de no romperlas la bolsa de la tinta. En una cazuela se frien los ajos y al estar dorados se echan la carne y el jugo de los tomates y los trocitos de

cebolla; se añaden al guiso los calamares y media tacita de agua, templándolo con sal al gusto. (P. V. de K.)

28. KINILAW DE PESCADO

Ingredientes:

1 cebolla en trocitos finos.
1 taza de dilis o guno.
2 tomates en trocitos.
4 cucharadas de vinagre puro.
Gengibre y sal al gusto.

Se les quitan las espinas a los pescaditos oprimiéndoles con los dedos para dividirles. Se sumerge la carne del pescado en vinagre hasta que se empape y se mezcle con los otros ingredientes, templándolo con sal al gusto. Se sirve como aperitivo. (P. V. de K.)

29. LINABONG DE RAYA

Ingredientes:

1 cebolla en trocitos.
½ raya pequeña.
3 tomates.
4 dientes de ajo.
2 cucharadas de manteca.
2 calamias o frutas de tamarindo.

Se corta en tajadas la raya y se cuece en agua con las frutas de tamarindo o con vinagre a falta de éste. Al estar blanda la raya se le quitan las espinas grandes y se separan las fibras unas de otras. Entonces se guisan los ajos y al estar dorados se añaden los tomates, la cebolla, y luego la raya. Transcurridos cinco minutos de estar guisándose la raya, se le echa el caldo donde había estado cociéndose antes con las frutas de sampalok. Se templa con sal al gusto el condimento y se sirve caliente. (P. V. de K.)

V

POSTRES

1. GUINATAN DE GUAYABA MADURA

Ingredientes:

25 guayabas grandes y maduras.
La leche de un coco.
½ libra de azúcar.

Se cuecen las guayabas en agua y se mondan quitando las pepitas. Se hace hervir el azúcar en un vaso de agua y se cuela. Después se vuelve al fuego con las guayabas partidas. Se deja hervir por un cuarto de hora hasta que se cuezan las

guayabas y se le añade la leche de coco. Al primer hervor se retira ya del fuego. (P. de K.)

2. JALEA DE CALABAZA

Ingredientes:

¼ de calabaza mondada y cortada en trozos.
¾ de libra de azúcar.

Se cuece la calabaza en agua y se quita del caldo después de cocida: se pone en un plato y se amasa bien con un tenedor hasta formar una masa uniforme. Se hace hervir el azúcar en el caldo y se le añade la calabaza dejándolo en el fuego hasta espesarse a gusto. Si se quiere, se le puede añadir leche de coco pura tres minutos antes de retirar el condimento del fuego. (De la misma.)

3. ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes:

½ vaso de leche fresca de caraballa.
2 naranjitas ó cageles quitadas de la pulpa.
3 chicos maduros cortados en trocitos de a una pulgada.
6 plátanos latondal o lakatan en rebanadas de a dos centímetros.
½ papaya madura en trocitos de a dos centímetros.
½ libra de azúcar o al gusto.

Se mezclan todas estas frutas en una fuente: también pueden añadirse otras más si se tienen a mano. Se deslíe el azúcar en la leche, se hace hervir y al enfriarse se echa en la fuente de las frutas mezclándolo todo bien. En los grandes banquetes se sirve esta ensalada en cucuruchos de papel adornado encima con dos pedacitos de hojas de lechuga y media cucharadita de jalea de guayabas. Este es un plato muy saludable y muy rico y no debe faltar en la mesa de los hacenderos. (De la misma.)

4. BUKAYO DE COCO

Ingredientes:

1 coco algo tierno rallado.
¼ de kilo de azúcar moreno.

Se clarea el azúcar y se vuelve a hervir hasta que esté en su punto. Entonces se le añade el coco y se menea bien para que el azúcar y el coco se mezclen por igual; se pone en porciones sobre hojas de plátano y se deja allí secarse. (De la misma.)

5. DULCE DE COCO MAKAPUNU

Ingredientes:

1 coco makapunu rallado.
¾ kilo de azucar.

Se quitan todas las partículas rancias del coco porque tienen muy mal sabor. Se cuece el azúcar en dos dedos de un vaso de agua de modo que apenas se humedezca y cuando esté hirviendo se echa el coco dándole vueltas y desleyéndolo para que se separen unas partículas de otras. Se deja hervir unas tres veces hasta que se agúe un poco el almibar antes de retirarlo del fuego. Se puede perfumar este dulce con algunos granos de anis o con cáscara de limon finamente rallada. Este dulce es deliciosísimo porque el coco makapunu tiene la carne blanda y de un especial sabor. El makapunu es producto exclusivo de Laguna donde aparece en algunos ponos de coco como un fenómeno. La fruta es más liviana que el coco ordinario y no contiene líquido sino que está casi completamente llena de una carne blanca y tierna. (De la misma.)

6. PANOCHA DE MANÍ O KAKAWETE

Ingredientes:

½ kilo de mani sin cáscara.
½ kilo de azúcar.

Se tuesta el maní en un carajay cuidando de darle contínuamente vueltas para que

se tueste por igual. Se retira del fuego y se le quita la piel roja. Se ponen en una cazuela tres dedos de un vaso de agua y se cuece el azúcar hasta cobrar punto: se le añade el maní y se retira del fuego. Con una cuchara se revuelve para repartir por igual el azúcar y se extiende sobre hojas de plátano en porciones iguales para secarlo. (De la misma.)

7. LECHE FLAN POPULAR

Ingredientes:

1 vaso de leche.
5 huevos.
½ libra de azucar.

Se baten bien los huevos y se echan dos terceras partes del azúcar, luego se les mezcla la leche sin hervir si es posible. Se pone en una horma el azúcar restante con una cucharada de agua y se pone en el fuego dejándolo quemar y esparramándolo para que forme en la vasija una capa igual. Se pone en la misma horma la mezcla de la leche y los huevos batidos y se cuece en baño-maría hasta solidificarse. Este dulce puede perfumarse con cáscara de limon rallada o con algún estracto, etc. (De la misma.)

8. DULCE DE IBA O KALAMIAS

Ingredientes:

1 plato de kalamñas o iba.
1 libra de azñcar.

Se pinchan con un tenedor los cuatro lados de cada fruta de kalamias y se la oprime en una tabla hasta quitar todo el jugo: se lava en agua tres veces exprimiéndola cada vez para quitar su jugo ácido: se remoja en agua con muy poquitín de cal por media hora: se vuelve a lavar y se vuelve a dejar en remojo por tres horas o por toda la noche: se vuelve a lavar con cuidado para que la fruta se conserve entera y se cuece luego en almibar hasta cobrar un punto clarito. (De la misma.)

9. CAMOTE O RIMAS EN ALMIBAR

Ingredientes:

4 camotes de regular tamaño o una fruta de rimas.
½ libra de azúcar.

Se cuece en agua el camote. Se le monda y corta en trozos: se prepara en una cazuela el almibar y se echa el camote dejándolo hervir hasta que se espese el punto. De esta misma manera se prepara el dulce de rimas. Si son flores de rimas se

lavan muy bien después de cocerlas en agua y es dejan en remoj› por cuatro horas antes de cocerlas en almibar. (De la misma.)

10. CABELLO DE ANGEL O KONDOL

Ingredientes:

½ kondol de regular tamaño.
1 kilo de azúcar.

Se ralla finamente el kondol en tiras largas, se esprime bien, se le deja hervir ligeramente en el agua y se le lava varias veces esprimiéndolo cada vez. Se le sumerge en agua con poquitin de cal por un cuarto de hora y se le vuelve a lavar bien hasta quitarle todo olor. Entonces se cuece en almibar al punto que se quiere. También puede hacerse dulce de kondol seco con este mismo procedimiento partiendo el kondol en tajadas finas. Este dulce es de los que se conservan por bastante tiempo sin estropearse. (De la misma.)

11. SANTOL EN ALMIBAR

Ingredientes:

20 santoles maduros.
1 kilo de azúcar.

Se cuecen en agua los santoles enteros cuidando de que todos estén sumergidos. Se les monda y quita las pepitas y se les vuelve a cocer en otra agua retirándoles del fuego después del primer hervor. Se dejan sumergidos en agua donde se ha lavado el arroz por dos días y tres noches lavándoles y cambiando de agua con frecuencia. Se cuece el azúcar y al hervir se añaden los santoles dejándoles cocer a fuego lento hasta que cobren el punto que se quiera dar. Este dulce es de un color rojizo muy hermoso cuando se hace con azúcar limpio. Se conserva por años si está bien hecho. (De la misma.)

12. MERENGUE DE HUEVOS

Ingredientes:

2 huevos.
4 cucharadas llenas de azúcar.

Se separa la clara de la yema de modo que no quede ninguna partícula de ella y se bate sobre recipiente que no tenga agua ni grasa cuidando de que el tenedor con que se ha de batir esté también muy seco. Cuando la espuma esté ya finísima se echa poco a poco el azúcar sin dejar de batir hasta que esté igual. Entonces se pone

en una cazuela muy limpia y seca y se pone sobre brasa que no humée; se cubre con una lata y se pone encima brasa. Se sirve en la misma cazuela. Este es el modo más fácil de hacer merengue en casa. (De la misma.)

13. YEMA DE HUEVOS EN DULCE

Ingredientes:

2 yemas de huevo.
2 dedos de calabaza.
6 cucharadas llenas de azúcar.

Se cuece la calabaza y se deslíe bien. Se baten bien las yemas de huevo sin ninguna clara y se mezcla muy bien con la calabaza; se le pone el azúcar y una cucharada de agua y se cuece por cinco minutos. Se retira del fuego y se forman bolitas haciéndolas rodar en azúcar. (De la misma.)

14. BUÑUELOS DE PLATANO

Ingredientes:

4 platanos maduros prefiriéndose los de clase saba.
1 taza de manteca.
6 cucharadas de harina de arroz u otro cereal.
4 cucharadas de azúcar.
1 huevo.
1 cucharadita de levadura.

Se bate el huevo, se machacan bien los plátanos y se añaden todos los otros ingredientes mezclándolos hasta formar una masa igual. En un carajay se fríe por cucharadas a fuego lento; al quitarsele de la manteca se le hace rodar por un plato de azúcar para darle mejor aspecto. (De la misma.)

15. PAKUMBO O MARUYA DE PLATANOS

Ingredientes:

8 cucharadas de azúcar.
8 plátanos saba.
1 tacita de harina de arroz.
Aceite de tres cocos.

Se divide en tres pedazos cada plátano; se mezcla la harina en cuatro cucharadas de agua y se le añade el azúcar batiéndolo hasta formar una masa igual. Se hierve en un carajay el aceite de coco y en un platito se pone una cucharada de la masa; se bañan con ella tres pedazos de plátano y a la vez se fríen continuando la operación así de tres en tres hasta acabar con los ocho pedazos.

Esta golosina es desde tiempo antiquísimo muy popular aun en los apartados rincones de Bisayas. Puede prepararse

también con kamote, o con papaya verde rallada, o con coco tierno en vez de plátano. (De la misma).

16. POTO MAYA

Ingredientes:

1 taza de arroz malagkit.
2 tazas de arroz ordinario.
1 taza de azúcar.
I coco rallado.
La leche de un coco.

Se cuecen en una taza y media de agua con leche de coco el arroz y el azúcar. Cuando esté cocido, aun caliente, se le da forma con una taza y sobre cada porción se pone una cucharada de coco rallado y una cucharada de azúcar sobre el coco. Este azúcar es aparte dei de la taza que se ha incluído al cocer el arroz. Esta golosina se vende a precio popular en los muelles y sitios públicos por las mañanas. (De la misma.)

17. MAZAPAN DE PILI

Ingredientes:

2 tazas de almendra de pili sin cáscara.
1 taza de azúcar.

Se sumerge en agua hirviendo el pili para quitarle el pellejo rojo. Se lava la almendra de pili para separarle toda partícula rojiza y se le machaca todo lo finamente posible en un almirez. Se cuece el azúcar con dos dedos de un vaso de agua y al hervir se pone el pilí amazándolo bien con una cuchara para que se endulce por igual. Se deja cocer hasta que cobre punto y se extiende sobre hojas de plátano para darle la forma que se quiera. (De la misma.)

18. JALEA DE TAMARINDO

Ingredientes:

1 taza de carne de tamarindo.
2 tazas de azúcar.

Con un cuchillo se separa la carne del tamarindo de las pepitas cuidando de quitarles antes toda la cáscara. Se prepara el almibar en dos dedos de un vaso de agua y al hervir se mezcla bien con la carne de tamarindo y se deja en el fuego hasta darle el punto que se quiera. Esta jalea solo puede prepararse con tamarindo muy maduro. Los filipinos, sobre todo en provincias, suelen poner una cucharada de este tamarindo en un vaso de agua y

lo toman por las tardes como bebida refrescante haciendo las veces de *ginger ale* que toman los extranjeros.

De esta misma manera se prepara la jalea de manga con la diferencia de que se cuela la carne y su jugo es lo que se usa en vez de la carne del tamarindo. (De la misma.)

19. MANGA O COCO TIERNO EN ALMIBAR

Ingredientes:

3 cocos muy tiernos o dos tazas de carne de manga madura.

½ libra de azúcar.

Se rallan finamente los cocos y si es manga se corta en pedazos de a medio dedo de grueso. Se hace hervir agua y los cocos se cuecen en agua por cinco minutos, después de lavarlos bien para quitarles el jugo: se hierve el almibar y se echa en él la fruta dejándolo en el fuego hasta que cobre el punto que se quiera dar. De esta misma manera se prepara el dulce de nuez de kaong tierno y la nuez tierna de budyawe. También la fruta de nanka madura se prepara en dulce de esta misma manera pero sin cocerlo en agua. (De la misma.)

20. PLATANO EMBORRACHADO EN ALMIBAR

Ingredientes:

1 plátano tunduk o 6 de sabá.
4 cucharadas de manteca.
½ libra de azúcar.
1 copita de ginebra.

Se corta en cuatro tajadas cada plátano si es sabá y si es tunduk lo más finamente posible y se fríe en manteca. En la misma manteca donde se ha freído el plátano se deslíe el azúcar en media taza de agua y se deja hervir hasta formar almibar. Antes de retirarlo del fuego se le añade el vino e inmediatamente después los plátanos fritos (E. M. de K.)

21. PININDOT DE ARROZ

Ingredientes:

½ de ganta de arroz malagkit hecho harina.
2 cocos.
½ kilo de azúcar.

Se amasan con agua cuatro quintas partes de la harina y se forman con ella bolitas de a una pulgada de diámetro y se hacen rodar las bolitas sobre la harina

restante a fin de que no se peguen. En una olla se ponen tres vasos de agua y la leche de los dos cocos. Al hervir el agua con la leche de coco se añaden las bolitas de arroz y la harina restante y se deja así todo en el fuego hasta que estén cocidas las bolitas. (De la misma.)

22. PALITAW DE ARROZ

Ingredientes:

2 tazas de harina de arroz malagkit.
1 coco rallado finamente.
1 taza de azúcar refinado.

Se forma una masa con la harina de arroz, se le extiende en capa delgada y se le da la forma redonda del peso. Se cuece una cacerola de agua y al hervir se echan en ella los pesos de harina unos tras otros. Cuando los pesos floten sobre el agua es señal de que están cocidos. Se les recoge uno por uno con un tenedor y se colocan en hileras sobre la bandeja. Se les pone encima el coco rallado y sobre éste el azúcar esparramado por igual alrededor. (De la misma.)

23. SINUDSUD.

Ingredientes:

2 tazas de harina de arroz.
2 huevos.
½ taza de azúcar.
½ taza de manteca.

Se baten bien los huevos; se añade el azúcar, luego la harina, poco a poco, y un poco de agua hasta formar una masa igual y que pueda sacarse a cucharadas. En un carajay se pone media cucharadita de manteca, lo bastante para que no se pegue la harina; se pone una cucharada de la maza procurando extenderla. Después de tres o cinco minutos se da la vuelta y se vuelve a repetir la operación hasta que la harina se haya acabado. (De la misma.)

24. ALUPI

Ingredientes:

2 tazas de harina de arroz.
1 coco.
½ libra de azúcar.

Se mezclan la harina y el azúcar con la leche de coco pura y si hay coco tierno rallado se le añade para darle mejor sabor.

Cada tres cucharadas de esta mezcla se envuelve bien en hojas de plátano cuidando de que no se desparrame al cocerlas. Se doblan por dentro las puntas del envoltorio y de dos en dos se sujetan con fibras frescas de abacá. Se cuecen en agua los envoltorios por dos horas. (P. V. de K.)

25. BUCHE BUCHE

Ingredientes:

4 camotes.
½ de kilo de azúcar.
1 taza de harina de arroz.
3 cocos.

Se cuece en agua el camote y se amasa con el azúcar. Se forma una masa espesa con agua y harina y se envuelve con ella en porciones el camote. Se hace aceite con la leche de los cocos y se fríen en él los buches. (De la misma.)

26. BUTONG

Ingredientes:

4 tazas de arroz malagkit o pegajoso.
1 coco.

Después de bien limpio el arroz se le deja por una hora sumergido en leche de

coco con poquitin de sal. Luego en porciones de tres cucharadas se envuelve en hojas de plátano con dos cucharadas de leche de coco para cada porción, cuidando de amarrar en un solo sitio todos los bordes de la envoltura. Se ponen a cocer en agua los envoltorios por dos horas. (M. V. de S.)

27. MAIZ DESCASCARRILLADO

Ingredientes:

2 litros de maíz seco en grano.
2 cocos rallados finamente.
1 kilo de azúcar.
1 taza de ceniza de guayaba u otra madera dura.

Se hace hervir en dos litros de agua la ceniza; después de media hora se retira del fuego y se le deja posar. Se le quita el agua clara y en ella se pone el maiz aumentando más cantidad de agua sí la lejía no fuera suficiente para cubrir totalmente los granos. Se pone a cocer en el fuego hasta que el maiz se descascarrille. Entonces se lavan con agua los granos cuidando de restregarlos bien para quitarles toda la corteza. Se vuelve a cocer el maiz otra vez en agua limpia hasta que se ablande. Se sirve este postre seco espolvoreado con azúcar y coco rallado. (R. K. K.)

28. GUINATAN

Ingredientes:

1 taza de camote en trozos.
1 taza de ube en trozos.
3 plátanos sabá en rebanadas finas.
1 taza de carne de nanca madura.
½ taza de sagú.
10 gabes en trozos.
½ libra de azúcar.
2 cocos rallados.

Se quita la leche pura del coco y se aparta. Entonces se lavan con dos vasos de agua los cocos rallados para usar este líquido como caldo. Se cuecen todos los ingredientes a la vez menos la nanca y los plátanos que se añaden cuando el gabe esté cocido. Se deja en el fuego por diez minutos más el condimento y cinco minutos antes de retirarle del fuego se le echa la leche pura de coco antes apartada. (De la misma.)

29. PANGANAN

Ingredientes:

2 tazas de grano de maiz.
½ taza de azúcar.
1 huevo.
½ vaso de agua.
1 cucharada de harina.

Se tuesta el maiz y al estar en sazón. se muele haciéndolo después pasar por un tamiz. Se pone en el agua el azúcar, se hace hervir y se le añade el maiz en polvo dejándolo en el fuego hasta el punto de secarse. Mientras está caliente la masa se moldea en forma de anillos. Se bate el huevo con la harina y una cucharada de agua de cal. Se sumergen en ella los anillos y uno por uno se fríe en aceite de coco. Puede espolvorearse con azúcar antes de servirse. (De Miss Shuck, de Mindanaw.)

30. PANAM

Ingredientes:

Una y media tazas de harina de arroz.
5 cucharadas de azúcar.

Se mezclan el azúcar y la harina en agua lo bastante para formar una masa igual y se fríe a cucharadas en aceite de coco recien preparado. Si se le quiere más dulce se le puede espolvorear con azúcar. De Miss Shuck, de Mindanaw.)

31. BULHA

Ingredientes:

3 huevos.
1 taza de azúcar.
Una y media tazas de harina de arroz.

Se mezcian el azúcar, los huevos y la harina con poco de agua hasta formar una masa igual. Se ponen en porciones finas sobre hojas de plátanos y se cuecen al horno hasta que queden doradas. (De la misma.)

32. BISCUIT DE MAIZ

Ingredientes:

½ taza de harina de maiz amarillo.
1 cucharadita de sal.
1 taza de mantequilla de coco.
1 taza de agua.

Tuéstese un poco la harina hasta cobrar por igual color dorado. Mézclense la mantequilla, el agua y la sal y caliéntense añadiendo a esta mezcla la harina tostada todavía caliente. Bátese bien. La masa debe tener la consistencia de poder caer a gotas al sacarlo con una cuchara. Fórmense pequeños biscuits y tuéstense sin manteca. Esta receta es para 16 biscuits cada uno de los cuales contiene una sexta parte de una onza de proteina.

Si se quiere, se puede poner una capa de merengue a estos biscuits para darles mejor sabor y aspecto. (P. V. de K.)

33. BUÑUELOS DE MAIZ

Ingredientes:

1 pinta de leche.
⅓ de taza de harina de maiz.
4 cucharadas de azúcar.
½ cucharadita de sal.
4 huevos.
Nuez moscada si se quiere.

Cuénzase por quince minutos la leche, la harina, la sal y el azúcar. Al enfriarse se añaden los huevos bien batidos. Se tuesta al horno en tacitas. Se sirve con jalea de frutas.

Duplicando la cantidad de harina de maíz en esta receta para que la masa sea más espesa, los buñuelos se pueden freir en vez de cocerlos al horno. (De la misma.)

INDICE

		Páginas
	A modo de introducción	2
	Decálogo culinario	5
	Condimentos de vegetales	
1	Tipay de gabe con tomates	9
2	Pinakulaw de hojas de gabe	10
3	Pinalosag de gabe	11
4	Pinangat Daragueño	12
5	Sinuhaan de hojas de gabe	13
6	Mongo al guiso cebuano	14
7	Mongo con leche de coco	15
8	Mongo con puso o flor de plátano	15
9	Tawgui de mongo	16
10	Mongo con hojas de 'ampalea	17
11	Mongo con fruta de nanca verde	18
12	Mongo con arroz	18
13	Mongo con cerdo	19
14	Mongo con hojas de balatong o kibal	20
15	Kaguios con nanca	20
16	Kaguios con cogollo de plátano y pollo	21
17	Gulay de sarisari	22
18	Sopa de kibal seco	22
19	Kaguios Bulanglang	23
20	Kibal Bulanglang Lipa	23
21	Patani con sotanghon o misua	25
22	Bulanglang de patani sabatche y calabaza	25
23	Sitaw con camarones	26
24	Sitaw guisado	27
25	Tinimanan de cetas	28
26	Cetas con agua de arroz	28

INDICE (Continuación)

		Páginas
27	Relleno de berengenas	29
28	Potage de berengenas	30
29	Potage de repollo	30
30	Potage de cebollas	31
31	Puré de calabaza	32
32	Pisto con huevos	32
33	Arroz a la filipina	33
34	Labong o retoño de caña-espina con paco o tugabang	34
35	Flor de plátano y bagong guisado	35
36	Kilawin de flor de plátano	35
37	Flor de plátano con leche de coco	36
38	Patola asada	37
39	Patola con misua	37
40	Tortilla de patola	38
41	Pakbit de talong y amargoso	38
42	Amargoso con camaroncitos	39
43	Diningding de papaya	40
44	Lumpia con cogollo de coco	41
45	Maiz tierno con malongay	42
46	Fruta tierna de malongay	42
47	Mostaza en salmuera	43
48	Mostaza con huevo	44
49	Malungay o balungay	44
50	Ensalada de kafuray o gawaygaway	45
51	Cogollo de coco o pugahan	45
52	Mantequilla de coco	46
53	Manga verde en salmuera	47
54	Atsara filipina	48

Condimentos de aves

1	Timpki de gallina	48
2	Pollo con salsa de chocolate	49
3	Pollo con salsa verde	49

		Páginas
4	Adobo de pollo	50
5	Linaga o pesa de gallina	51
6	Chuletas de pollo	51
7	Morcon de pollo	52
8	Kaliabunga	53
9	Ketchap	53
10	Apretada filipina	54
11	Ropa vieja	54
12	Tinola de pollo	55
13	Lechon de gallina o de cerdito	56
14	Salsa para el lechon	56
15	Almondigas	57
16	Pollo con hojas de pimiento	58
17	Pollo en pepitoria	58
18	Kari de pollo	59
19	Cocretas de pollo	60
20	Caldereta de pollo, de carnero, etc.	61
21	Tortilla de menudos de pollo	62
22	Tamales de maiz	63
23	Huevos malasados	64

Condimentos de carne de cerdo

1	Pata de cerdo con vegetales	64
2	Estofado tagalo	65
3	Karikari de pata de vaca	66
4	Linaga o sinigang de carne	67
5	Mechado filipino	67
6	Papaya verde a la Lipeña	68
7	Kilawin de cerdo	69
8	Puchero filipino	70
9	Lauya de cerdo	70
10	Amundilas	71
11	Longaniza filipina	72
12	Maiz con carne de cerdo	72

		Páginas
13	Dinardaraan	73
14	Morcillas	73
15	Tamalis	74

Condimentos de pescado

1	Pialang	75
2	Relleno de pescado al estilo bisaya	76
3	Rebosado de pescado	77
4	Pescado en salsa verde	78
5	Pinaksiw o inununan de anguila	79
6	Tinola de cabeza de pescado	79
7	Pinangat de pescado	80
8	Cardillo de pescado	81
9	Pescado con salsa de tahuri	81
10	Escabeche de pescado	82
11	Relleno de pescado	83
12	Pescado pasado por agua	83
13	Salsa de miso	84
14	Pinais	84
15	Tortilla de pescado	85
16	Pescado ahumado	86
17	Pescado seco	87
18	Bagoong de huevas de pescado	88
19	Bagoong de camaroncitos	88
20	Cocretas de maiz con pescado	89
21	Ostras en salmuera	89
22	Ostras al natural	90
23	Tortilla de ostras	91
24	Sopa de ostras	91
25	Tortilla de cangrejo	92
26	Ranas al estilo de Pangasinan	93
27	Calamares en su tinta	93
28	Kilawin de pescado	94
29	Linabog de raya	94

ÍNDICE (Continuación)

Condimentos de Postres — *Páginas*

1 Guinatan de Guayaba Madura 95
2 Jalea de Calabaza 96
3 Ensalada de Frutas 96
4 Bukayo de Coco 97
5 Dulce de Coco Makapunu 97
6 Panocha de Maní o Kakawete 98
7 Leche Plan Popular 99
8 Dulce de Iba o Kalamias 100
9 Camote o Rimas en Almibar 100
10 Cabello de Angel o Kondol 101
11 Santol en Almibar 101
12 Merengue de Huevos 102
13 Yema de Huevos en Dulce 103
14 Buñuelos de Platano 103
15 Pakumbu o Maruya de Platanos 104
16 Poto Maya 105
17 Mazapan de Pili 105
18 Jalea de Tamarindo 106
19 Manga o Coco Tierno en Almibar 107
20 Platano Emborrachado en Almibar 108
21 Pininglot de Arroz 108
22 Palitaw de Arroz 109
23 Sinudsud 110
24 Alupi 110
25 Buche Buche 111
26 Butong 111
27 Maiz Descascarrillado 112
28 Guinatan 113
29 Pangaman 113
30 Panam 114
31 Bulha 114
32 Biscuit de Maiz 115
33 Buñuelos de Maiz 116

BOMBAS

DEMING

de

Calidad Superior

De valor inapreciable para el riego de huertas

PIDA A

Milton E. Springer Co.

35-41 Plaza Santa Cruz, Manila

CATALOGOS Y PRECIOS

GRAN parte de las quejas del público contra el servicio del ferrocarril obedece a su desconocimiento de la diferencia que existe entre el servicio de mercancías lento y el rápido.

El servicio lento requiere la carga completa de un vagón antes de que cualquiera mercancía pueda ser enviada a su destino, aún después de facturada. La espera necesaria para completar la carga de un vagón puede prolongarse hasta seis meses en casos extraordinarios. Además, los trenes lentos emplean hasta dos o tres días para recorrer la distancia que separa Manila de Dagupan, por ejemplo.

El servicio de mercancías rápido es más costoso, desde luego, pero las mercancías facturadas por este servicio son enviadas a su destino dentro de las veinticuatro horas siguientes a su factura, excepto aquellas que requieren transbordo por transportación marítima.

Por consiguiente, **toda mercancía de facil deterioro, como las frutas, el pescado, etc., deberán ser facturadas por el servicio rápido, para asegurarse de que las mismas llegarán a su destino antes de que puedan siquiera comenzar a deteriorarse. Los animales—caballos, cerdos, etc.,—que no vayan acompañados por sus dueños o agentes, deben asi mismo ser enviados por el servicio rápido, pues la Compañía no tiene empleados que puedan cuidar de los animales durante el viaje.**

MANILA RAILROAD CO.

JABON "LENOX"

EL Jabon LENOX es el mas usado por todas aquellas personas para quienes nada que no fuera lo mejor es admisible.

El Jabon LENOX proporciona un olor agradable a la ropa lavada con el y no contiene ningún ácido perjudicial para el tejido mas fino ni hace desvanecer a los colores mas delicados.

El Jabon LENOX esta de venta en todas las tiendas de todas partes, y si no lo halla por casualidad, pídalo directamente de sus importadores

Pacific Commercial Company

P.C.C.

CEBU MANILA ILOILO

Fumad

Cigarros "Germinal"

y Cigarrillos

"Especiales"

y

"Kapisanan"

"GERMINAL"

la primera siempre en acudir
a todo llamamiento patriotico

La Siembra de Alimentos

Ya que todos estan dispuestos a cooperar en la siembra de alimentos, cooperemos de la manera mas beneficiosa posible, cultivando nuestros terrenos por medio de implementos agrícolas modernos.

EL ARADO DE ACERO
LUZON-LAGIO

rotura la tierra a la profundidad necesaria, dando oportunidad a las raices de las plantas, un desarrollo maximo. Investiguemos este arado que nos ofrece el progreso.

Pacific Commercial Company

DEPARTAMENTO DE MAQUINARIA

CEBU MANILA ILOILO